COTTO&CRUDO.it
www.cottoecrudo.it
Più di 3.000.000 visitatori al mese!

Cucina tradizionale

Quaderni della nonna

Speciale Cucina di mare

Tariffa R.O.C. - Poste Italiane Spa - Sped. In Abb. Post. - D.L. 353/2003 (conv. In L. 27.02.2004, n° 46), art. 1, comma 1, S/NA

Sprea EDITORI

Sommario dicembre/gennaio

Speciale cucina di mare - Menù completo a base di pesce

Antipasti

Primi

68 ricette ricche di sapore - Le buona cucina mediterranea

Secondi

Insalate

Specialità regionali

Il prossimo numero esce il 15 gennaio

ANTIPASTI · PRIMI · SECONDI · INSALATE · SPECIALITÀ REGIONALI

Partecipa al contest!

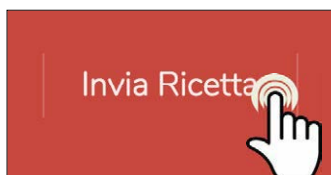
Crea la tua ricetta di frittelle dolci o salate!

Le ricette più belle saranno pubblicate sulla rivista! Caricale con la relativa foto in alta risoluzione su cottoecrudo.it e segui le semplici istruzioni

Poche e semplici regole:

- i**scriviti al sito cottoecrudo.it** in pochi minuti e compila il tuo profilo (puoi usare anche il login da Facebook)
- le ricette e le relative immagini devono essere caricate **entro e non oltre il 17 dicembre**
- ricorda di selezionare la richiesta di partecipazione al **contest di Cucina Tradizionale**
- **condividi la tua ricetta** direttamente dal sito con i tuoi amici e fatti votare
- scopri se la tua ricetta sarà la più votata dalla Redazione sul **n.66 in edicola dal 15 gennaio**

SEGUI I PASSAGGI STEP BY STEP

Entra a far parte della community e pubblica le tue ricette

1 Clicca su INVIA RICETTA nel menu in alto.

2 Registrati in pochi istanti oppure fai il login con Facebook.

3 Scrivi il titolo della tua ricetta e inserisci una breve descrizione. Ricordati di selezionare il contest di Cucina Tradizionale.

4 Seleziona gli ingredienti della tua ricetta indicando tutte le dosi, le varie caratteristiche possono essere inserite nel campo note.

5 Aggiungi gli ingredienti che non sono già presenti nell'elenco e diventeranno disponibili per tutti gli utenti.

6 Descrivi i diversi passaggi della preparazione della tua ricetta. Inviala e attendi l'approvazione da parte della redazione.

7 La tua ricetta verrà visualizzata sul sito dove sarà votata. Le migliori ricette saranno pubblicate sul n.66 di Cucina Tradizionale.

Scansiona il QRcode per accedere direttamente al sito.

I risultati del nostro contest Ricette di Pesce

Su ciascun numero di **Cucina tradizionale** pubblichiamo le ricette più votate inviate al nostro sito **cottoecrudo.it**: una vera e propria comunità virtuale di appassionati della buona cucina, che vogliono condividere le loro prelibatezze.

Vi proponiamo due deliziose ricette selezionate da noi, inviateci dalle nostre lettrici Dani e Il gusto di Roberta hanno partecipato alla nostra sfida!

Filetto di merluzzo alla mediterranea

di Il Gusto di Roberta

per 4 persone

- 400g merluzzo
- 50g Olive taggiasche
- 50g Pomodori
- 50g Pomodori secchi
- 1 spicchio Aglio
- olio Extra Vergine di Oliva q.b.
- sale q.b.

Un gusto deciso!

I filetti di merluzzo alla mediterranea sono veramente eccezionali. **Hanno un gusto ben deciso e unico**, il sughetto è buonissimo fino alla fine, quando si fa la scarpetta! **Procedete preparando il sughetto**, fate soffriggere l'aglio in padella, aggiungete i pomodori secchi tagliati a pezzetti, le olive e infine i pomodorini freschi. **Fate cuocere per 5 minuti** e poi aggiungete i filetti di merluzzo. **Cuocete** per circa 10 minuti. **Non vi resta** che gustare il piatto!

Cacio & pepe e cozze

di Dani

per 4 persone

800 gr cozze
380 gr bucatini
100 gr prezzemolo
2 spicchio d'aglio
200 gr pecorino romano
q.b. olio extra vergine di oliva
q.b. pepe
q.b. sale

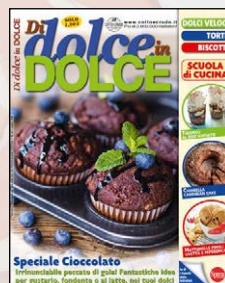
Pulite bene le cozze e tritate il prezzemolo piuttosto finemente, tenendovi a parte i gambi.
Mettete in una padella a soffrigere l'aglio, l'olio d'oliva ed i gambi del prezzemolo, poi aggiungete le cozze, mezzo bicchiere di acqua ed una parte del prezzemolo tritato e chiudete con un coperchio rigirandole di tanto in tanto fino a quando le cozze si saranno aperte; toglìete quando sono pronte tenendo da parte l'acqua di cottura.
Fate cuocere i bucatini in abbondante acqua salata q.b. tenendo mezzo bicchiere di acqua di cottura della pasta da parte per creare la "cremina del cacio".
Mettete il pecorino romano in una ciotola e versateci dentro l'acqua di cottura delle cozze (che avrete precedentemente filtrato con un colino) mescolate fino a creare una crema quasi uniforme e vellutata, eventualmente aggiustate la consistenza della crema con l'acqua di cottura che avete tenuto da parte (che contenendo amido darà densità al composto).
Unite i bucatini alle cozze (sgusciate), la crema di pecorino che avete fatto e mantecate in padella a fuoco basso fino ad ottenere la giusta consistenza.
Una spolverata di pepe e di prezzemolo o una guarnizione (a piacere potete usare una foglia di basilico) ed il vostro piatto è pronto!

Un sapore unico

ABBONATI SUBITO!

Cogli l'offerta!
A NATALE REGALA UN ABBONAMENTO!

VERSIONE DIGITALE IN OMAGGIO!

Potrebbero interessarti anche:

Abbonamento Di Dolce in Dolce
17,90€ sconto del 14%

Speciale Biscotti Regionali
6,90€ su www.sprea.it

COUPON DI ABBONAMENTO

Sì! Mi abbono a Cucina Tradizionale

Riceverò 6 numeri a soli 19,90 euro anziché ~~23,40~~ euro con lo sconto del 15%

❑ **Inviate Cucina tradizionale al mio indirizzo:**

Cognome e Nome

Via N.

Località CAP Prov.

Tel. email

❑ **Scelgo di pagare così:**

☐ Con bonifico IBAN IT40H0760101600000091540716- intestato a Sprea S.p.A.

☐ Con il bollettino intestato a Sprea S.p.A. Via Torino 51, 20063 Cernusco S/Naviglio (MI) conto postale N° 000091540716

☐ Con carta di credito: ☐ Visa ☐ Diners ☐ Mastercard

Numero

Scad. (mm/aa)

Codice di tre cifre che appare sul retro della carta di credito

Firma

❑ **Regalo Cucina tradizionale a (quindi non speditelo al mio indirizzo sopra) a:**

Cognome e Nome

Via N.

Località CAP Prov.

Tel. email

Il beneficiario del tuo abbonamento riceverà una mail dove gli verrà comunicato il regalo

Compila, ritaglia e invia questo coupon in busta chiusa a:
Sprea S.p.A. - Servizio abbonamenti - Via Torino 51, 20063 Cernusco Sul Naviglio (MI)
oppure invialo via mail

Accetto di ricevere offerte promozionali e di contribuire con i miei dati a migliorare i servizi offerti (come specificato al punto 1 dell'informativa privacy): ❑ SI ❑ NO

Accetto che i miei dati vengano comunicati a soggetti terzi (come indicato al punto 2 dell'informativa privacy): ❑ SI ❑ NO

Tagliare lungo la linea tratteggiata - Puoi anche fotocopiarlo per non rovinare la rivista

PERCHÉ ABBONARSI:

- Prezzo della rivista bloccato per un anno
- Sicurezza di ricevere tutti i numeri

SCEGLI IL METODO PIÙ COMODO PER ABBONARTI:

CHIAMACI E ATTIVEREMO INSIEME IL TUO ABBONAMENTO

•**TELEFONA** al N. 02 87168197
Dal lunedì al venerdì dalle ore 9,00 alle 13,00 e dalle14,00 alle 18,00. Il costo massimo della telefonata da linea fissa è pari a una normale chiamata su rete nazionale in Italia.

•**ONLINE** www.sprea.it/cucinatradizionale

•**FAX** invia il coupon al N. 02 56561221

•**POSTA** Ritaglia o fotocopia il coupon seguendo le istruzioni a lato e inviacelo insieme alla copia della ricevuta di pagamento via fax o mail (abbonamenti@myabb.it).

•**CONTATTACI VIA WHATSAPP**

3206126518 (Valido solo per i mesaggi)

Informativa ex Art.13 LGS 196/2003. I suoi dati saranno trattati da Sprea SpA, nonché dalle società con essa in rapporto di controllo e collegamento ai sensi dell'art. 2359 c.c. titolari del trattamento, per dare corso alla sua richiesta di abbonamento. A tale scopo, è indispensabile il conferimento dei dati anagrafici. Inoltre previo suo consenso i suoi dati potranno essere trattati dalle Titolari per le seguenti finalità: 1) Finalità di indagini di mercato e analisi di tipo statistico anche al fine di migliorare la qualità dei servizi erogati, marketing, attività promozionali, offerte commerciali anche nell'interesse di terzi. 2) Finalità connesse alla comunicazione dei suoi dati personali a soggetti operanti nei settori editoriale, largo consumo e distribuzione, vendita a distanza, arredamento, telecomunicazioni, farmaceutico, finanziario, assicurativo, automobilistico e ad enti pubblici ed Onlus, per propri utilizzi aventi le medesime finalità di cui al suddetto punto 1) e 2). Per tutte le finalità menzionate è necessario il suo esplicito consenso. Responsabile del trattamento è Sprea SpA via Torino 51 20063 Cernusco SN (MI). I suoi dati saranno resi disponibili alle seguenti categorie di incaricati che li tratteranno per i suddetti fini: addetti al customer service, addetti alle attività di marketing, addetti al confezionamento. L'elenco aggiornato delle società del gruppo Sprea SpA, delle altre aziende a cui saranno comunicati i suoi dati e dei responsabili potrà in qualsiasi momento essere richiesto al numero +39 0287168197 "Customer Service". Lei può in ogni momento e gratuitamente esercitare i diritti previsti dall'articolo 7 del D.Lgs.196/03 – e cioè conoscere quali dei suoi dati vengono trattati, farli integrare, modificare o cancellare per violazione di legge, o opporsi al loro trattamento – scrivendo a Sprea SpA via Torino 51 20063 Cernusco SN (MI).

Antipasti

***Per iniziare bene un grande pasto
o per accompagnare un aperitivo, niente di meglio
che lo stuzzicante sapore di mare
che si accompagna bene a piccoli assaggi
di prelibatezza e fantasia gastronomica.***

Palline di riso con gamberetti

per 4 persone

200 g di **riso Originario**, 700 g di **gamberetti**, 2 fette di **pancarrè**, 1 cucchiaino di **senape**, 2 cucchiaini di **maionese**, 1 cucchiaino di **salsa Worchester**, 1 **peperoncino verde** piccante, **pangrattato** per impanare, 10 g di **coriandolo** fresco, 1 **uovo**, 1 **limone**, 10 g **olio di extravergine** di oliva

Portiamo a bollore in una pentola abbondante acqua e, non appena bolle, aggiungiamo il sale e buttiamo il riso che portiamo a cottura in circa 18 minuti.
Scoliamo il riso quando è ancora al dente e passiamolo subito sotto acqua fredda per bloccarne la cottura.
Sgusciamo i gamberetti e tritiamoli grossolanamente con un coltello; sbricioliamo con le mani il pancarrè dopo aver eliminato la crosta.

In un mixer tritiamo il peperoncino verde piccante con le foglie di coriandolo.
Versiamo in una ciotola il riso ormai freddo, uniamo i gamberetti, il pancarrè sminuzzato, la senape, la maionese, la salsa Worchester e mescoliamo bene.
Leghiamo il composto con l'uovo e profumiamo con la scorza grattugiata del limone.

da ricordare

Accendiamo il forno a 180 °C poi, con le mani umide, formiamo dal composto delle palline grandi come una noce, che passeremo nel pangrattato.
Eliminiamo l'eccedenza di pangrattato e, a mano a mano, appoggiamole su una teglia rivestita di carta da forno e leggermente unta con olio.
Inforniamo per 20 minuti rigirandole spesso in modo che dorino su ogni lato.

Per alleggerire la ricetta sostituiamo la maionese con due cucchiai di yogurt naturale insaporiti da una punta di paprika dolce.

Polpettine di acciughe

per 4 persone

700 g di **acciughe**, 5 fette di **pancarrè**, 1 dl di **latte**, 1 **uovo**, 20 g di **olio extravergine** di oliva, 30 g di **pangrattato**, 20 g di **farina**, 1 **limone**, **sale** e **pepe**

Priviamo il pancarrè della crosta e mettiamolo per 10 minuti in una ciotola con il latte per ammorbidirlo.

Puliamo le acciughe, stacchiamo la testa, apriamo il corpo a libro, eliminiamo le interiora e, con delicatezza, togliamo la spina centrale.

Sciacquiamo le acciughe sotto l'acqua e appoggiamole sopra la carta da cucina tamponando per asciugarle bene; infine tritiamole in un mixer azionato a intermittenza.

Trasferiamo le acciughe tritate in una ciotola con il pancarrè ben strizzato dal latte, l'uovo intero, un pizzico di sale e del pepe macinato; mescoliamo bene e lasciamo riposare in frigorifero per 20 minuti.

Trascorso il tempo di riposo formiamo con le mani delle polpettine grandi come una noce che, man mano, appoggeremo su un piatto coperto di pangrattato mescolato con farina.

Impaniamo bene le polpettine.

Riscaldiamo una padella antiaderente con due cucchiai di olio extravergine di oliva; non appena l'olio sarà caldo, aggiungiamo le polpette e lasciamole dorare a fiamma viva per 15 minuti girandole spesso.

Serviamole calde, accompagnate da spicchi di limone.

Le acciughe fanno parte della categoria "pesce azzurro", hanno tante proprietà e sono un alimento pregiato per cui è bene comprarle fresche.

Alici marinate

per 4 persone

400 g di **alici** già pulite, 3 **limoni**, abbondante **prezzemolo**, **olio extravergine** di oliva, **sale** e **pepe**

Disponiamo le alici diliscate e aperte su di un piatto.

Spremiamo il succo di 2 limoni e versiamolo sopra le alici; saliamo leggermente, pepiamo a piacere e lasciamo marinare in frigorifero per 3 ore.

Intanto, laviamo e tritiamo il prezzemolo.

In una ciotolina prepariamo una emulsione di olio con il succo dell'ultimo limone, il prezzemolo tritato finemente, sale e pepe.

Scoliamo bene le alici dalla marinata; disponiamole in un altro piatto; irroriamole con l'emulsione e lasciamole ancora insaporire in frigorifero mezz'ora prima di servire.

da ricordare

Possiamo usare del pepe rosa durante la marinatura, oppure dare un tocco di piccante con della paprica (o peperoncino in polvere) nella emulsione.

Sgombri al finocchietto

per 4 persone

8 **sgombri** da 200 g ciascuno, 1 mazzetto di **finocchietto** selvatico, la scorza di 1 **limone** non trattato, succo filtrato di 2 **limoni**, 100 ml di **vino bianco** secco, 2 spicchi d'**aglio**, 8 costole di **sedano**, **olio extravergine** d'oliva, **sale** e **pepe**

Sbucciamo gli spicchi d'aglio e sfogliamo il finocchietto quindi tritiamoli finemente insieme.
Puliamo gli sgombri, eviscerandoli ed eliminando la testa e la punta della coda.
Mettiamoli in una terrina per condirli con il trito misto, il succo di 2 limoni, la scorza di un altro e il vino; poi saliamoli, pepiamoli e lasciamoli marinare per 2 ore, in un luogo fresco.
Rigiriamo ogni tanto il pesce nella marinatura per insaporirlo.
Mondiamo il sedano eliminando i filamenti lungo le costole, laviamole e tagliamole a tronchetti.
Tagliamo 8 pezzi grandi di carta da forno, mettiamoli aperti sul piano da lavoro e disponiamo un pesce marinato sopra ogni foglio.
Aggiungiamo quindi anche i tronchetti di sedano, condiamo con l'olio extravergine a filo, chiudiamo bene i cartocci e arrotoliamoli sui lati a forma di caramella.
Inforniamo a 180 °C per 20 minuti, sforniamo, apriamo i cartocci e serviamo subito nei piatti.

Per "limone non trattato" s'intende che proviene da agricoltura biologica e la scorza non viene sottoposta a trattamenti di miglioramento estetico.

Conchiglia di pesce

per 4 persone

450 g di **filetti di pesce** (sogliola, cernia, merluzzo), 300 g di **ricotta** vaccina, 50 g di **erbette**, 100 g di **spinaci**, 100 g di **yogurt** magro, qualche filo di **erba cipollina**, **prezzemolo**, 1 spicchio di **aglio**, **olio extravergine** di oliva, **sale** e **pepe**

Mettiamo l'olio in una padella con l'aglio; quando è imbiondito togliamolo e uniamo i filetti di pesce.
Facciamo cuocere a fuoco vivo per una decina di minuti.
Laviamo e tritiamo un mix di prezzemolo ed erba cipollina.
Frulliamo tutto il pesce e raccogliamo il composto in una ciotola.
Uniamo la ricotta, il trito di erbe, regoliamo di sale e pepe.
Disponiamo il composto in quattro stampi a forma di conchiglia (o in uno grande) e facciamoli raffreddare in frigorifero per un paio di ore.
Nel frattempo, laviamo e lessiamo in acqua salata le erbette e gli spinaci.
Scoliamoli bene, strizziamoli e frulliamoli.
Versiamo il pesto in una ciotola, uniamo lo yogurt, sale, pepe e mescoliamo bene.
Quando è ora di servire, sformiamo su un piatto la conchiglia di pesce e serviamola su una base di salsa verde.

Invece che un trito di spinaci ed erbette si può anche preparare un classico pesto di basilico e pinoli (o noci).

Blinis al salmone

per 4 persone

150 g di **farina**, 1 **tuorlo**, 3 **albumi**, 200 g di **salmone** affumicato, 150 ml di **latte**, 100 ml di **yogurt** bianco naturale, 1 dl di **panna acida**, ½ bustina di **lievito** per torte salate 1 punta di cucchiaino di **zucchero**, **erba cipollina**, **pepe rosa**, **sale**, **burro**

Scaldiamo leggermente il latte, uniamo lo yogurt, la farina, il lievito, il tuorlo, il sale e lo zucchero e mescoliamo bene.
Uniamo quindi gli albumi montati a neve ben ferma mescolandoli con delicatezza, poi riponiamo in frigo per 30 minuti.
Scaldiamo un padellino velandolo appena di burro e cuociamovi i blinis uno o due alla volta, versando per ognuno 1 o 2 cucchiaiate del composto (i blinis dovranno avere un diametro di circa 6 cm).
Appena cotti da un lato, voltiamoli e facciamoli colorire anche l'altra parte.
Mano a mano che vengono cotti, impiliamoli uno sull'altro.
Appena raffreddati, serviamoli con la panna acida, fettine di salmone, grani di pepe rosa ed erba cipollina.

da ricordare

Il salmone: affumicato, crudo, al vapore o alla griglia è davvero un ingrediente poliedrico che ispira decine di preparazioni.

Gamberetti all'orientale

per 4 persone

450 g di **gamberi**, 8 **peperoncini verdi**, 1 pezzo di **zenzero**, 8 cucchiaini di **salsa di soia**, **olio extravergine** di oliva, **sale**

Laviamo i peperoncini verdi, tagliamoli per il lungo, priviamoli dei semi, quindi tritiamoli grossolanamente insieme allo zenzero (la quantità di questo dipende dai gusti, in genere bastano pochi grammi).
Mescoliamo i peperoncini con abbondante salsa di soia, un filo d'olio e un po' di acqua con un pizzico di sale.
Lessiamo i gamberi precedentemente puliti e sgusciati; scoliamoli, disponiamoli in un piatto e condiamoli con la salsa orientale di soia, zenzero e peperoncini.
Lasciamo insaporire prima di servite.

Attenzione ai sapori: la salsa di soia esiste in varie tipologie, alcune già molto salate; in questo caso meglio non aggiungere sale. Anche i peperoncini possono essere più o meno piccanti e lo zenzero deve essere fresco per poter essere aromatico.

Polpo con sedano e pomodoro

per 4 persone

1 **polpo** di 800 g circa, 1 cucchiaio di **aceto bianco**, 4 foglie d'**alloro**, 1 cuore di **sedano**, 2 **pomodori** maturi, 1 **pompelmo** bianco, 8 foglie di **basilico**, 2 cucchiai d'**olio di oliva**, **pepe** in grani, **sale**

Sciacquiamo il polpo già pulito sotto acqua corrente, mettiamolo in una casseruola capiente con acqua bollente aromatizzata con alloro e aceto.
Portiamo a cottura il polpo per circa 45 minuti o finché risulti tenero.
Spremiamo il pompelmo e filtriamone il succo; tagliamo il sedano a rondelle.
Tagliamo i pomodori a dadini ed eliminiamo i semi.
Scoliamo il polpo, sgocciolìamolo dal liquido di cottura e spelliamolo sotto acqua corrente fredda; tagliamolo poi a tocchetti con un coltello affilato.
In una ciotola mettiamo il polpo tagliato, il sedano a rondelle e il pomodoro a dadini, versiamo a filo l'olio, regoliamo di sale e pepe ed emulsioniamo il tutto con il succo di pompelmo filtrato, utilizzando un cucchiaio di legno.
Lasciamo insaporire 10 minuti, poi disponiamo nei singoli piatti utilizzando un coppapasta rotondo e decorando con foglie di basilico e una macinata di pepe nero.

Il polpo fresco verace ha la superficie del corpo brillante, il colore intenso e variabile (è un animale mimetico), deve avere la carne soda e i tentacoli ben distesi e non flaccidi e deve profumare di mare e non avere l'olezzo di pesce o, peggio, di ammoniaca.

Merluzzo al ristretto di vino

per 4 persone

4 medaglioni di filetto di **merluzzo** da circa 100 g l'uno, 400 ml di **vino rosso**, 15 g di **burro**, 4 cucchiai d'**olio extravergine** di oliva, 4 **scalogni**, 4 foglie di **alloro**, 4 **chiodi di garofano**, 1 cucchiaino di **zucchero**, **pepe** in grani, **sale**

Per decorare: 4 crostini di **pane**, **petali di fiori** edibili, **erba cipollina**

Sciogliamo il burro in una casseruola, rosoliamoci gli scalogni tagliati a spicchi, saliamo, poi uniamo il vino, l'alloro, i chiodi di garofano, lo zucchero e facciamo sobbollire il tutto per circa 10 minuti, finché il liquido diventerà sciropposo.

Spegniamo e teniamo da parte.

Poniamo i medaglioni di merluzzo al centro di quattro rettangoli di carta da forno: saliamo, pepiamo e condiamo ciascuno con un cucchiaio d'olio.

da ricordare

Chiudiamo i cartocci e cuociamo in forno a 200 °C per 15 minuti.

Togliamo dal forno e disponiamo il merluzzo nei singoli piatti sopra un letto costituito dal ristretto di vino, distribuito proporzionalmente.

Accompagniamo con un crostino di pane e decoriamo con erba cipollina e fiori edibili.

L'erba cipollina è una pianta aromatica che fa parte della stessa famiglia di cipolla, aglio, porro e scalogno ma ha un gusto decisamente più leggero e delicato rispetto a questi.

Spiedini di salmone all'arancia

400 g di **salmone** fresco in tranci, 200 g di **cavolfiore** bianco, 200 g di **cavolini di Bruxelles**, 1 **peperone** rosso e uno giallo, 4 cucchiai di **maionese**, 2 **arance**, **pepe**, **sale**

Laviamo le verdure in acqua corrente, scoliamole bene, riduciamo in cimette i broccoletti e tagliamo a dadini i peperoni.
Preparate la vaporiera e cuociamo queste verdure e i cavolini di Bruxelles sull'apposito cestello per 10 minuti.
Grattugiamo la scorza, di un'arancia quindi spremiamola e filtriamone il succo.
In una ciotola capiente aggiungiamo alla maionese il succo e la scorza d'arancia, e lasciamo riposare per 30 minuti in frigo.
Puliamo i tranci di salmone, ricaviamone dei cubetti non troppo piccoli e infiliamoli negli stuzzicadenti, alternandoli a pezzi di verdura.
Saliamo e pepiamo gli spiedini, quindi poniamoli nuovamente nel cestello di cottura della vaporiera e cuociamoli per altri 10 minuti, girandoli di tanto in tanto da ogni lato.
Serviamo gli spiedini infilzati su un'arancia e accompagnati dalla maionese all'arancia.

Possiamo accompagnare questi spiedini con pomodori secchi sott'olio o con chips di patate.

Tartare di salmone

per 4 persone

400 g di filetti di **salmone**, 4 cucchiai di **yogurt** magro, 1 **limone**, 40 g di **erba cipollina**, 3 cucchiai di **olio extravergine** d'oliva, foglie di **timo**, **pepe** in grani, **sale**

Eliminiamo la pelle ai filetti di salmone, tagliamoli a dadini. **Condiamoli con l'olio**, il succo di limone, un pizzico di sale, una macinata di pepe, un cucchiaino di erba cipollina tagliuzzata e qualche fogliolina di timo. **Lasciamo riposare** in frigorifero per un'ora, quindi aggiungiamo lo yogurt e amalgamiamo con un cucchiaio di legno. **Dividiamo il composto** di salmone in 4 porzioni. **Disponiamolo sui piatti** utilizzando un coppapasta rotondo e ponendo la tartare su un letto di foglie di erba cipollina. **Decoriamo con rametti** di timo e serviamo fredda.

da ricordare

Per essere consumato in totale tranquillità, il pesce crudo deve essere tenuto a -20 °C per almeno 24 ore. La soluzione ideale è l'uso di un abbattitore rapido di temperatura che non altera la struttura dell'alimento.

Tartare di trota agli agrumi

per 4 persone

320 g di filetto di **trota salmonata**, 1 **arancia**, 1 **pompelmo** giallo, 1 **scalogno**, 5 g di **erba cipollina**, 2 cucchiai di **olio extravergine** d'oliva, **sale**

Su un tagliere riduciamo la trota salmonata a pezzetti regolari; a parte, tagliuzziamo l'erba cipollina con le forbici, peliamo lo scalogno e lo tritiamo sottile utilizzando una mezzaluna.

Sbucciamo gli agrumi e peliamo gli spicchi al vivo eliminando i semi.

Tagliamo un quarto degli spicchi a pezzetti e un quarto teniamoli interi: del resto raccogliamo il succo in una ciotola.

Prepariamo un battuto unendo al succo degli agrumi, due cucchiai d'olio d'oliva, una presa di sale, lo scalogno, l'erba cipollina e sbattiamo bene con una forchetta.

Uniamo al battuto la trota salmonata a pezzetti, mescoliamo bene e lasciamo riposare alcuni minuti.

In uno stampo rettangolare di circa 10x6 cm, poniamo sul fondo alcuni spicchi di pompelmo e arancia interi alternati, sovrapponiamo uno strato di trota, gli agrumi tagliati a pezzetti e ancora la trota.

Pressiamo leggermente gli ingredienti con una forchetta, poi capovolgiamo lo stampo.

Ripetiamo l'operazione per preparare altri stampi fino a esaurimento degli ingredienti.

Sia la trota salmonata sia gli agrumi devono essere freddi di frigorifero per essere lavorati.

Aragosta e zucchine al pepe rosa

per 4 persone

2 **aragoste** piccole (complessivamente circa 1 kg), 2 **arance**, 2 **limoni**, 4 **zucchine**, 1 cuore di **sedano**, 1 **scalogno**, 250 ml di **vino bianco** secco, 40 g d'**olio extravergine** d'oliva, **sale** e **pepe rosa**

Prepariamo un court-bouillon per le aragoste: in una casseruola portiamo a bollore abbondante acqua aromatizzata con il vino bianco, lo scalogno mondato, una costa di sedano, la scorza di un limone e di un'arancia.
Non appena l'acqua inizierà a bollire abbassiamo la fiamma e, dopo 10 minuti, immergiamo le aragoste e cuociamole per un minuto.
Scoliamole e infilziamole lungo tutta la lunghezza con un lungo stecchino in modo da mantenere una forma allungata; immergiamole ancora per completare la cottura in 10 minuti.
Scoliamo e lasciamo raffreddare.
Mentre le aragoste cuociono, spuntiamo le zucchine, laviamole, asciughiamole e tagliamole a nastri (con un pelapatate o una mandolina) che lessiamo per pochi secondi in acqua bollente salata.

da ricordare

Scoliamole subito e immergiamole in una ciotola con acqua e ghiaccio.
Spremiamo l'arancia e filtriamone il succo; peliamo invece a vivo il limone, asportiamo la polpa e sminuzziamola.
Stacchiamo la testa alle aragoste, tagliamo il guscio per il lungo con un paio di forbici da cucina per staccare la polpa che affetteremo il più sottile possibile.
Stendiamo sul fondo dei piatti uno strato di zucchine, appoggiamo la polpa di aragosta, il limone sminuzzato e irroriamo con il succo d'arancia, un filo d'olio e una generosa macinata di pepe rosa.

Primi

Con la pasta o con il riso, con la zuppa o come ripieno, la presenza del pesce è garanzia di realizzare piatti sempre saporiti e di successo, oltretutto anche salutari e leggeri, all'insegna della tanto decantata "dieta mediterranea".

Cuori di salmone con pesto e rucola

per 4 persone

300 g di **pasta fresca** all'uovo, 200 g di **salmone** affumicato, 300 g di **ricotta** fresca, 100 g di **rucola** fresca, 1 **uovo**, **sale**, **pepe nero** macinato, **noce moscata**, **olio extravergine** di oliva

In una ciotola mettiamo il salmone tagliato a piccoli pezzi e la ricotta; aggiungiamo l'uovo e un pizzico di pepe.
Passiamo il tutto con il mixer per tre minuti, quindi teniamo da parte in frigorifero.

Stendiamo la pasta fresca con il matterello fino a ottenere una sfoglia sottile; creiamo con lo stampo le forme a cuore.
Riempiamo una siringa da cucina, con il composto preparato, e disponiamo nel centro di metà dei cuori di pasta un po' di ripieno.
Inumidiamo con le dita bagnate i bordi della pasta; quindi copriamo il ripieno con un altro cuore, così da formare un "raviolone".

da ricordare

Facciamo pressione intorno al ripieno per eliminare l'aria presente all'interno e per saldare bene i bordi.
Passiamo al mixer le foglie di rucola lavate e asciugate, aggiungiamo un pizzico di sale e di noce moscata, del pepe e un filo d'olio.
Cuociamo i cuori di salmone in acqua salata bollente per 2 minuti; scoliamoli delicatamente con la schiumarola, disponiamoli sui piatti da portata e copriamoli in superficie con il pesto di rucola!

Pansoti di gamberi piccanti

per 4 persone

300 g di **pasta fresca** all'uovo, 500 g di **gamberi** sgusciati, 100 g di **basilico** fresco, **olio extravergine** di oliva, 100 g di **Parmigiano** grattugiato, 2 spicchi d'**aglio**, 20 cl dii **vino bianco**, **peperoncino** in polvere, **sale** fino, **pepe** nero macinato

Tritiamo finemente l'aglio, facciamone rosolare la metà con un filo di olio extravergine in una padella antiaderente e aggiungiamo i gamberi.
Spolveriamo con il peperoncino, mescolando delicatamente per 3 minuti, a fuoco medio; facciamo sfumare con il vino bianco e mescoliamo per altri 3 minuti, quindi aggiustiamo di sale e regolando il piccante a piacere: infine, lasciamo raffreddare.
Prendiamo il panetto di pasta fresca, stendiamolo sul piano di lavoro infarinato con il matterello fino a formare una sfoglia sottile.
Con la rotella dentata ritagliamo la sfoglia di pasta in quadretti di circa 10 cm per lato.
Inseriamo al centro di ogni quadretto almeno 2 gamberi (teniamo qualcuno per decorare il piatto) e ripieghiamo gli estremi formando un triangolo; poi schiacciamo delicatamente i bordi con le dita.
In una ciotola capiente mettiamo il Parmigiano, le foglie di basilico (lavate e asciugate bene), il rimanente aglio tritato e un filo d'olio extravergine d'oliva; passiamo il tutto con il mixer, per ottenere un pesto denso e cremoso.
Cuociamo i pansoti in una pentola con abbondante acqua salata bollente per 2 minuti; scoliamoli e disponiamoli su una pirofila, distribuendo in superficie il pesto di basilico appena preparato e qualche gambero piccante.

Piatto tradizionale del levante ligure, in genere hanno però un ripieno di verdure e sono conditi con salsa di noci.

PRIMI

Crema di patate e rape con seppioline

per 4 persone

300 g di **patate**, 300 g di ciuffi di **seppioline**, 2 **rape** bianche, 400 ml di **latte**, 1 bicchiere di **vino bianco** secco, 1 cucchiaio di **passata di pomodoro**, 40 ml d'**olio extravergine** di oliva, 30 g di **burro**, **noce moscata** q.b., **pepe** in grani, **sale**, frutti di **cappero** (per decorare)

Lessiamo le patate e le rape in abbondante acqua salata.
Laviamo molto bene le seppioline e tagliamole separando i ciuffetti.
In una padella antiaderente scaldiamo l'olio, uniamo le seppioline e stufiamole a fiamma vivace per alcuni minuti.

Bagniamo con il vino bianco e irroriamo con la passata di pomodoro.
Mettiamo il coperchio e continuiamo la cottura per 20 minuti.
Scoliamo le patate e le rape al dente, peliamo le patate e passiamo entrambe allo schiacciapatate raccogliendo il passato in una casseruola.
Aggiungiamo il latte caldo e il burro ammorbidito; insaporiamo con sale e pepe, poi frulliamo con un mixer fino a ottenere una crema densa e omogenea.
Distribuiamo la crema in singole porzioni, serviamo accompagnandola con il ragù di seppioline, una grattata di noce moscata e, a piacere, uno o più frutti di cappero.

I capperi comunemente usati in cucina sono i boccioli dei fiori ancora chiusi, mentre i frutti verdi sono detti "cucunci" e vengono usati, in genere, per accompagnare gli aperitivi ma sono molto utili anche per decorare.

Vasetti di verdure con le cozze

per 4 persone

1 gambo di **sedano**, 3 **carote**, 1 **cipolla** bianca, 2 **pomodori**, 2 **patate**, 60 g di **fagioli** borlotti freschi, 50 g di **piselli**, 2 **zucchine**, 60 g di **fagiolini**, 500 g di **brodo vegetale**, 500 g di **cozze**, 2 cucchiai di **olio extravergine** di oliva, 1 ciuffo di **prezzemolo**, 1 spicchio d'**aglio**

Prepariamo le verdure, pulendole e tagliandole in maniera non troppo regolare.
Puliamo anche le cozze.
In una padella con poco olio spadelliamo le cozze con l'aglio; lasciamo cuocere a fuoco vivo fino a che non si aprono.
Insaporiamo con il prezzemolo tritato.
Teniamo da parte qualche cozza con il guscio per decorare e il brodo formatosi, le altre poniamole sgusciate in una terrina.
Inseriamo le verdure crude e le cozze sgusciate in vasi di vetro da cottura, copriamo con il brodo.
Chiudiamo i vasetti con la guarnizione.
In una pentola larga e alta circa 25 cm che sia possibile mettere in forno, portiamo a bollore dell'acqua, inseriamo i vasi, facciamo riprendere il bollore e sistemiamo la pentola in forno a 100 °C per 60 minuti (i vasi devono essere completamente immersi nell'acqua).
Estraiamo e lasciamo intiepidire prima di aprire e servire guarnendo con le cozze in guscio.

da ricordare

Al fine di ottenere un prodotto equilibrato si deve tenere conto dei tempi di cottura dei singoli elementi: se i fagioli fossero secchi hanno bisogno di precottura.

PRIMI

Spaghetti neri con capesante

per 4 persone

320 g di spaghetti al nero di seppia, 150 g di lenticchie, 8 capesante, 20 ml di brandy, 20 ml di olio extravergine d'oliva, 1 pomodoro maturo, 1 limone non trattato, 2 spicchi d'aglio, 1 ciuffo di prezzemolo tritato, pepe, sale

Mettiamo a bagno le lenticchie in abbondante acqua fredda per una notte. **Lessiamole in acqua** leggermente salata con uno spicchio d'aglio in camicia e scoliamole al dente. **Laviamo le capesante** estratte dal guscio, tagliamo a pezzi il muscolo lasciando intero il corallo.

In una padella antiaderente scaldiamo l'olio e rosoliamo per 3 minuti il prezzemolo e uno spicchio d'aglio sbucciato e tritato. **Aggiungiamo le lenticchie** e facciamole insaporire, poi uniamo le capesante e sfumiamo con il brandy. **Sbollentiamo il pomodoro**, peliamolo e tagliamolo a dadini che uniremo al sugo di lenticchie regolando di sale e pepe. **Lessiamo e scoliamo al dente** gli spaghetti neri, versiamoli nella padella del condimento e amalgamiamoli mescolando bene. **Prima di servire**, decoriamo con un po' di scorza di limone.

Le migliori lenticchie sono quelle di Castelluccio di Norcia che hanno semi di forma tondeggiante e appiattita, piccoli e dall'aspetto tigrato. Si riconoscono per la buccia fine, il gusto unico e il colore molto variegato.

Tagliatelle allo scoglio

450 g di **tagliatelle all'uovo** fresche, **olio extravergine** di oliva, **prezzemolo** fresco tritato, 500 g di **cozze**, 250 g di **seppie**, 250 g di **gamberi**, 500 g di **vongole**, 400 g di **pomodori**, 1 spicchio d'**aglio**, 1 **peperoncino** fresco, **sale** fino, **pepe** nero macinato

In una ciotola con acqua fredda e un cucchiaio di sale, mettiamo a bagno le vongole perché spurghino.

Laviamo le cozze eliminando le barbe e le impurità; mettiamole in un'altra ciotola.

Deponiamo la pasta fresca su un tagliere infarinato e allarghiamola per evitare che si incolli.

Laviamo i pomodori, sbollentiamoli per 2 minuti, peliamoli, riduciamoli a pezzetti e mettiamoli in una ciotola.

Sgusciamo i gamberi e riduciamo a fettine le seppie.

Risciacquiamo ancora le vongole e le cozze, poi buttiamole in una pentola con un filo di olio e lasciandole cuocere a foco vivo per 5 minuti, con il coperchio, finché si aprono, infine sgusciamo le cozze e mettiamo da parte.

In una padella antiaderente, scaldiamo un filo di olio e facciamo rosolare lo spicchio d'aglio con il peperoncino tritati.

Buttiamo i gamberi e le seppie, mescoliamo e lasciamoli cuocere per qualche minuto a fuoco medio.

Aggiungiamo il pomodoro tagliato a pezzi, mescoliamo e cuociamo ancora a fuoco medio per un paio di minuti.

da ricordare

Infine uniamo le cozze sgusciate, le vongole con il guscio e la loro acqua di cottura, mescoliamo e regoliamo di sale.

Cuociamo le tagliatelle in abbondante acqua salata, scoliamole al dente e facciamole saltare in padella; serviamo con una spolverata di prezzemolo e una macinata di pepe.

Risotto con le triglie

per 4 persone

350 g di **riso Carnaroli**, 200 g di filetti di **triglia**, 1 **cipolla**, 250 g di **lenticchie** al naturale, 1 l di **brodo vegetale**, 20 g di **spinaci** da insalata, 20 g di **curry** in polvere, 4 cucchiai di **olio**, 40 g di **burro**, 8 cucchiai di **vino bianco** secco, **sale**

Laviamo i filetti di triglia (poi adagiamoli su un telo); scoliamo e sciacquiamo le lenticchie; laviamo le foglie di spinaci (e allarghiamole su un altro telo asciugandole con carta da cucina); sbucciamo e tritiamo la cipolla.

Prepariamo il brodo vegetale e teniamolo sul fuoco basso in leggera ebollizione.

In un tegame con l'olio facciamo appassire la cipolla, uniamo le lenticchie, bagniamo con 2 o 3 cucchiai di brodo e cuociamo per 5 minuti fino a evaporazione.

Aggiungiamo il riso e lo tostiamo, sempre mescolando, bagniamo con 5 cucchiai di vino bianco e lasciamo evaporare.

Uniamo un mestolo di brodo nel quale versiamo e stemperiamo il curry; facciamolo assorbire sempre girando.

da ricordare

Aggiungiamo altro brodo a mano a mano che quello precedente sarà evaporato cuocendo il riso per 15 minuti.

Intanto, in una pentola antiaderente scaldiamo un po' di olio e cuociamo i filetti di triglia, appena 30 secondi per parte; bagniamo con il vino bianco rimasto e facciamo sfumare.

Con una forchetta tagliamo a pezzetti una parte dei filetti di triglia.

Uniamo al tegame del riso le foglie di spinaci e le triglie a pezzetti, aggiungiamo il burro, mescoliamo, spegniamo il fuoco, mettiamo il coperchio e lasciamo mantecare per 2 minuti.

Infine, versiamo il risotto sul piatto da portata, decoriamolo con i filetti di triglia interi e serviamo.

Risotto scampi e fiori di zucca

per 4 persone

300 g di **riso superfino**, 8 **scampi**, 2 **scalogni**, 1 costa di **sedano**, 1 **carota**, 1 **pomodoro**
3 ciuffi di **prezzemolo**, 1 spicchio d'**aglio**, 1 bicchiere di **vino bianco**,
4 **fiori di zucca**, 1 cucchiaio di **panna fresca**, 25 g di **burro**, **olio extravergine** d'oliva,
1 cucchiaio di **Parmigiano** grattugiato, **sale**, **pepe**

PRIMI

Tagliamo a pezzetti la carota, il sedano, il pomodoro, una scalogno e uno spicchio di aglio e facciamoli appassire in un tegame con un filo di olio e il basilico.
Sgusciamo e puliamo gli scampi e mettiamo in padella solo le teste e le code; facciamo rosolare per qualche minuto, bagniamo con mezzo bicchiere di vino bianco, lasciamolo evaporare, uniamo due rametti di prezzemolo e copriamo con circa 1,5 l d'acqua calda, saliamo leggermente.
Cuociamo a fuoco dolce per circa mezz'ora, poi filtriamo il brodetto.
Tritiamo lo scalogno rimasto e facciamolo appassire in un tegame con quattro o cinque cucchiai d'olio; aggiungiamo il riso e facciamolo tostare.
Bagniamo con il vino rimasto, lasciamolo sfumare e versiamo un poco di brodetto bollente.
Proseguiamo la cottura mescolando e versando altro brodetto caldo.
A metà cottura, uniamo un cucchiaio di panna e regoliamo di sale.
Scaldiamo due o tre cucchiai di olio in una padella e facciamoci saltare gli scampi a fiamma media per circa un minuto.
Poniamo i fiori di zucca nel forno a 100 °C per 15 minuti.

da ricordare

A cottura del riso quasi ultimata, quando il brodetto sarà completamente assorbito, uniamo il burro, il prezzemolo rimasto tritato e il Parmigiano grattugiato; mescoliamo, spegniamo la fiamma, copriamo e lasciamo mantecare un paio di minuti.
Distribuiamo il risotto nei piatti guarnendo con le code degli scampi, i fiori di zucca disidratati e una marinata di pepe.

Zuppa di mare in pane

per 4 persone

200 g di **code di gamberi** sgusciati, 300 g di **moscardini** puliti, 500 g di **cozze** con il guscio, ½ **porro**, 100 g di **passata di pomodori**, 50 ml di **vino bianco** secco, 1 cucchiaio di **prezzemolo** tritato, 50 g di **farina** 00, 100 ml di **brodo di pesce**, 200 g di **pasta di pane**

Tagliamo i moscardini a pezzetti e infarinateli.
Mondiamo e laviamo il porro, sgocciolatelo e tritiamolo finemente con un coltello da cucina o una mezzaluna.
In un tegame scaldiamo metà dell'olio, aggiungiamo il porro e i moscardini e rosolaiamo per qualche minuto.; uniamo la passata di pomodoro, copriamo con un coperchio e cuociamo per 10 min.
Passato questo tempo aggiungiamo le code di gamberi e cuociamo per 5 minuti con il brodo di pesce bollente, saliamo e pepiamo., versiamo nel tegame il brodo rimasto, saliamo, pepiamo e mescoliamo con un cucchiaio.
In una padella con l'olio rimasto facciamo aprire le cozze, lavate, per 5-10 minuti sfumiamo con il vino bianco e spolverizziamo con il prezzemolo tritato.
Su una spianatoia leggermente infarinata tiriamo la pasta da pane con un mattarello e ricaviamo un disco di 2-3 mm di spessore, bucherelliamo la superficie con i rebbi di una forchetta per prepararlo alla cottura.
Versiamo le cozze ed i molluschi in una zuppiera da servizio che possa andare in forno; copriamo con il disco di pasta preparato e pressiamo ai lati per sigillare il bordo, spennelliamo con poco latte e ponete in forno a 200°C per 15 min, o fino a quando la superficie della pasta sarà croccante e dorata.
Togliamo dal forno, eliminiamo la parte centrale della calotta prima di servire.

da ricordare

Zuppa di riso con capesante

per 4 persone

150 g di riso Carnaroli, 100 g di fagioli rossi freschi, 100 g di piselli, 100 g di fagiolini, 4 capesante, 1 cavolo verza piccolo, 3 patate, 3 carote, 2 zucchine, 1 cipolla, 1 pomodoro, 2 cucchiai di olio extravergine di oliva, 10 foglie di salvia, pepe, sale

Spuntiamo le zucchine e i fagiolini, peliamo le carote, le patate e tagliamo tutto a tocchetti; laviamo fagioli e piselli sotto acqua corrente.

Tagliamo a listarelle sottili la verza, dopo averla lavata e asciugata.

Tritiamo le foglie di salvia con la cipolla affettata e soffriggiamole in padella con un cucchiaio di olio d'oliva, appena saranno ammorbidite uniamo le altre verdure eccetto la verza.

Versiamo abbondante acqua salata, copriamo con un coperchio e cuociamo per un'ora.

Riduciamo il pomodoro spellato in salsa con un mixer o un passaverdure.

15 minuti prima di ultimare la cottura delle verdure uniamo il riso, la verza a listarelle e la passata di pomodoro.

Mescoliamo con un cucchiaio di legno, regoliamo di sale e pepe.

Intanto, sgusciamo le capesante, eliminiamo la pellicina e facciamole rosolare in una padella con un cucchiaio d'olio, a fiamma medio-alta sino a dorarle, saliamo e pepiamo a gusto.

Quando il riso sarà cotto, serviamo la zuppa nei singoli piatti ponendo una capasanta al centro di ognuno.

La capasanta è costituta da 2 parti: il muscolo cilindrico, di colore bianco, sodo e carnoso, detto noce, e la polpa più morbida color arancio chiamata corallo

PRIMI

Linguine con pesce spada

per 4 persone

280 g di **linguine integrali**, 250 g di **pesce spada** in un solo trancio, 70 g di **mandorle** sgusciate, 20 g di **prezzemolo** fresco, 50 g di **pane raffermo**, 10 g di **aceto di vino** bianco, 20 g di **olio extravergine** d'oliva, **aglio**, **sale** e **pepe**

Saliamo e cospargiamo di pepe macinato il pesce spada dopo averlo privato di eventuali lische e della pelle, poi cuociamolo su una griglia per 4 minuti per lato.

Mettiamo sul fuoco abbondante acqua, poi, appena bolle, saliamo e buttiamo la pasta.

Tostiamo in una padella antiaderente le mandorle fino a quando la buccia non scurisce, poi trasferiamole in un mixer insieme a mezzo spicchio d'aglio sbucciato, le foglie di prezzemolo mondate, un pizzico di sale e del pepe macinato.

Azioniamo il mixer a intermittenza, poi uniamo il pane a pezzetti, l'aceto di vino bianco e, per ultimo, l'olio extravergine d'oliva.

Prima di scolare la pasta, aggiungiamo due cucchiai di acqua calda e azioniamo il mixer per un'ultima volta per ottenere un pesto cremoso.

Scoliamo la pasta e poniamola in una ciotola con il pesto e il pesce spada tagliato a tocchetti; mescoliamo bene per far arrivare il pesto a tutta la pasta, regoliamo di pepe e serviamo.

È preferibile, se possibile, cuocere il pesce spada su di una griglia posta sulla brace. Il sapore, abbinato al pesto, si esalterà.

Spaghetti alle vongole veraci

per 6 persone

800 g di **vongole veraci**, 500 g di **spaghetti**, 20 cl di **vino bianco**, 2 spicchi di **aglio**, 1 pizzico di **prezzemolo** fresco, 1 **peperoncino rosso**, **olio extravergine** di oliva, **sale**, **pepe nero**

Lasciamo le vongole in ammollo in acqua fredda e poco sale per un'ora, poi sciacquiamole in acqua corrente.

Scaldiamo un filo di olio extravergine in una padella antiaderente, facciamo soffriggere gli spicchi d'aglio ben sbucciati insieme al peperoncino rosso intero, quindi versiamo le vongole.

Lasciamole cuocere a fuoco medio per tre minuti con il coperchio, per insaporire e per farle aprire "a vapore".

da ricordare

Versiamo il vino bianco in padella e facciamo sfumare, per dare un tocco di sapore in più.

Buttiamo gli spaghetti in abbondante acqua salata bollente e lasciamoli cuocere al dente.

Scoliamoli velocemente, quindi versiamoli nella padella con le vongole per mantecarsi a fuoco vivo.

Aggiustiamo di pepe, secondo il gusto; infine cospargiamo con il prezzemolo fresco.

Alcuni amano dare a questa ricetta un tocco di colore in più aggiungendo pomodorini freschi nel soffritto (o direttamente sugo di pomodoro) ma i veri spaghetti con le vongole partenopei sono in bianco.

Ravioli di mare

per 6 persone

500 g di **pasta fresca**, 800 g di **branzino**, 1 ciuffo di **prezzemolo**, 300 g di **vongole**, 300 g di **code di gambero**, 300 g di **calamari** (anelli e ciuffi), ½ bicchiere di **vino bianco**, 300 g di **pomodorini ciliegia**, **olio extravergine** d'oliva, **sale** e **pepe**

Puliamo il branzino e tritiamone solo la polpa, poi tritiamo il prezzemolo teniamone da parte un cucchiaino e il restante aggiungiamolo al pesce con poco sale.

da ricordare

Stendiamo la pasta sul piano di lavoro ricavandone dei rettangoli con la base di circa 10, 12 cm.

Distribuiamo porzioni di branzino, ogni 5 cm della metà lunga della sfoglia.

Ricopriamo il ripieno con l'altra metà di sfoglia, sigilliamo con le dita gli spazi intermedi e, con una rotella dentellata, tagliamo i ravioli quadrati.

In una padello calda con un po' d'olio facciamo aprire velocemente le vongole a fuoco vivo, poi preleviamo i molluschi ed eliminiamo i gusci.

Sgusciamo le code di gambero.

In un'altra padella con olio facciamo rosolare i calamari, aggiungiamo i gamberi e sfumiamo con il vino bianco.

Uniamo anche i pomodorini tagliati a spicchi e le vongole sgusciate e profumiamo con il prezzemolo avanzato.

Con questo sugo di mare condiremo i ravioli di branzino dopo averli lessati in abbondante acqua leggermente salata.

Tortelli ripieni al pesce spada

250 g di **pasta fresca**, 300 g di filetto di **spada**, 1 spicchio d'**aglio**, **olio extravergine** di oliva, **prezzemolo** fresco tritato, foglie di **basilico** fresco, 50 g di **capperi** sott'aceto, 100 g di **olive nere** snocciolate, 300 g di **pomodorini ciliegina**, **sale**, **pepe nero**

PRIMI

In una padella antiaderente facciamo rosolare mezzo spicchio di aglio tritato fine con un filo d'olio extravergine; mettiamo a cuocere il filetto di pesce spada a fuoco basso, girandolo di tanto in tanto, per 5 minuti.

Deponiamo il filetto di spada cotto sul tagliere e sminuzziamolo bene con una forchetta; quindi aggiustiamo di sale e pepe.

Prendiamo il panetto di pasta fresca e tiriamola con il matterello fino a ottenere una sfoglia sottilissima.

Con il coltello, tagliamo la sfoglia in quadri da circa 5 cm per lato e farciamoli con un cucchiaino di ripieno.

Passiamo sui bordi un dito bagnato, pieghiamo i quadrati per formare dei triangoli e modelliamoli poi a forma di tortello, unendo le due estremità.

Facciamo rosolare in padella, con un filo d'olio extravergine, l'altra metà dello spicchio d'aglio e i capperi.

Aggiungiamo i pomodorini lavati e tagliati a metà, le olive nere snocciolate e qualche foglia di basilico; aggiustiamo di sale e pepe e facciamo saltare per pochi minuti.

In una pentola grande, con acqua bollente salata, versiamo i tortelli e cuociamoli per due minuti; scoliamoli.

Facciamo saltare i tortelli nella padella del condimento, aggiungendo del prezzemolo tritato e serviamo!

Riso Venere con filetti di nasello

per 4 persone

4 **filetti di nasello**, 300 g di **riso Venere**, 1 costa di **sedano**, ½ **cipolla di Tropea**, 2 cucchiai di **olio extravergine** d'oliva, 1 ciuffo di **prezzemolo**, **erba cipollina**, **pepe** in grani, **sale**

Priviamo i filetti di nasello da eventuali lische, laviamoli e asciughiamoli delicatamente con carta da cucina.

Mondiamo il sedano e tagliamolo a tocchetti.

Mettiamo in una casseruola il riso Venere, aggiungiamo abbondante acqua, portiamo a ebollizione, saliamo, regoliamo la fiamma e lasciamolo cuocere per circa 18 minuti o sino a quando sarà tenero; 5 minuti prima di finire la cottura uniamo il sedano.

da ricordare

Versiamo in un tegame 1 cucchiaio d'olio e 2 d'acqua, uniamo un trito di erba cipollina e prezzemolo, saliamo leggermente, poi aggiungiamo i filetti di nasello e lasciamoli cuocere per circa 5 minuti, girandoli con cura.

A cottura ultimata scoliamo il riso con il sedano, condiamolo con un filo di olio, guarniamolo con sottili fette di cipolla di Tropea (precedentemente messe a bagno in acqua fredda per 10 minuti) e con una macinata di pepe.

Infine, aggiungiamo i filetti di nasello con il loro fondo di cottura e serviamo.

Il riso Venere è una varietà esclusivamente italiana, creata a Vercelli nel 1997 dall'incrocio tra un riso asiatico nero e una varietà tipica della Pianura Padana.

Vellutata di lattuga con seppioline

per 4 persone

300 g di **seppioline** fresche, 500 g di **lattuga** romana, ½ l di **brodo vegetale**, ½ l di **latte**, 3 cucchiai d'**olio** d'oliva, 1 cucchiaio di **fecola di patate**, **sale** e **pepe**, 4 fette di **pane casereccio**

Eviscieriamo le seppioline, laviamole bene sotto acqua corrente e asciughiamole con un canovaccio.

Separiamo i ciuffi dal resto del corpo delle seppioline e, su un piano di lavoro, tagliamo ad anelli la sacca.

da ricordare

Prepariamo una vaporiera e cuociamo le seppioline nell'apposito cestello per 10 minuti.

Sfogliamo la lattuga, laviamola bene e tagliamola a striscioline, usando un coltellino ben affilato.

In una casseruola portiamo a ebollizione il brodo vegetale e uniamo la lattuga tagliata.

In una seconda casseruola scaldiamo il latte e aggiungiamo poco alla volta la fecola, stemperandola con una forchetta o una frusta.

Nella casseruola della lattuga versiamo il composto di latte e fecola, aggiungiamo un po' di sale e mescoliamo con un cucchiaio di legno.

A cottura ultimata frulliamo il tutto con un mixer fino a ottenere una vellutata.

Componiamo i piatti mettendo sul fondo la vellutata e, sopra, le seppioline con una fetta di pane casereccio e sopra una sopluerata di pepe.

PRIMI

Gratin di tagliolini al salmone

per 4 persone

280 g **tagliolini freschi**, 80 g **Parmigiano** reggiano, 50 g **pangrattato**, 50g di **burro**
150 g di **salmone** al naturale, 120 g di **robiola**, 1 bicchiere di **latte**, **pepe rosa** in grani, **sale**

In una pentola portiamo a bollore abbondante acqua salata e lessiamo i tagliolini per 2 minuti, scoliamoli al dente e passiamoli sotto acqua corrente fredda per bloccare la cottura.
Su un tagliere riduciamo a pezzi il salmone con una forchetta.
In una ciotola lavoriamo il salmone con la robiola usando un cucchiaio di legno; aggiungiamo alcuni grani di pepe rosa e ammorbidiamo la crema unendo il latte a filo, poco per volta.
In un'altra ciotola poniamo il pangrattato, altri grani di pepe rosa, il Parmigiano grattugiato e un po' di sale.
Condiamo i tagliolini con il composto al salmone e amalgamiamo con un cucchiaio di legno.
Disponiamo uno strato di tagliolini sul fondo di quattro pirofile precedentemente imburrate, distribuendovi sopra il composto di Parmigiano.

da ricordare

Cuociamo i tagliolini a 200 °C per 15 minuti coprendo ogni pirofila con un foglio di alluminio.
Eliminiamo l'alluminio e continuiamo la cottura a 220 °C per altri 5 minuti.
Sforniamo e serviamo subito.

Il salmone fa bene perché è ricco di Omega 3, grassi polinsaturi che aiutano a combattere il colesterolo e l'invecchiamento dei tessuti. È anche ricco di calorie: ogni 100 g di salmone fresco hanno circa 200 calorie, 180 per quello affumicato.

Secondi

*Direttamente dal mare sulle nostre tavole:
sono centinaia le specie di pesci, molluschi o crostacei
che ci forniscono spunti per le preparazioni
più svariate e non c'è metodo di cottura o condimento
che non possa essere sperimentato.*

Orata ripiena

per 4 persone

4 **orate** da 3/400 g ciascuna, 200g di **cozze** sgusciate, 2 **pomodori** da sugo ben maturi, 4 filetti di **acciughe** sott'olio, 1 cucchiaio di **capperi** sott'aceto, 1 cucchiaio di **olive nere** snocciolate, 2 spicchi d'**aglio**, 1 mazzetto di **prezzemolo**, 50 g di **pangrattato**, 25 g di **olio extravergine** di oliva, **sale** e **pepe**

Eviscerariamo e squamiamo le orate, sciacquiamole sotto acqua corrente fredda, poi asciughiamole tamponando con il panno o la carta apposita.
Saliamole e pepiamole internamente ed esternamente.
Laviamo e sgoccioliamo bene i pomodori, tagliamoli a metà, eliminiamo i semi e riduciamoli a dadini.
Prepariamo un battuto misto con gli spicchi d'aglio sbucciati, le acciughe, i capperi, le olive, il prezzemolo, quindi mescoliamolo con il pangrattato e un filo d'olio crudo, incorporiamo infine le cozze e i dadini di pomodori.
Regoliamo di sale se necessario, tenendo conto che gli ingredienti sono già molto saporiti.
Suddividiamo il ripieno nella pancia delle quattro orate (nel caso dovesse avanzare un po' di ripieno, possiamo tenerlo per cospargere il pesce prima di infornarlo).

da ricordare

Preriscaldiamo il forno a 170 °C.
Disponiamo le orate ripiene in una teglia capiente, condiamole con l'olio rimasto, copriamo il recipiente con un foglio d'alluminio e inforniamo per 35-40 minuti.
Serviamo le orate quando sono ancora ben calde.

Sarde farcite

per 4 persone

8 **sarde**, 200 g di **ricotta**, 4 **acciughe** sott'olio, 1 **arancia**, 4 **patate**, 3 cucchiai di **olio extravergine** di oliva, 1 rametto di **maggiorana**, **sale** e **pepe**

Puliamo le sarde staccando loro la testa e, dopo aver inciso il ventre con un coltello, eliminiamo le interiora; poi apriamole a libro, sciacquiamole delicatamente sotto l'acqua corrente e facciamole asciugare su un vassoio ricoperto di carta da cucina.
Tritiamo finemente le foglie di maggiorana con un coltello; scoliamo bene le acciughe dall'olio e tritiamole grossolanamente con un coltello.
In una terrina raccogliamo la ricotta con la maggiorana tritata, le acciughe e mescoliamo bene;
quindi insaporiamo con la scorza grattugiata dell'arancia; regoliamo di sale e pepe.
Accendiamo il forno a 200 °C.
Aiutandoci con un cucchiaino farciamo le sarde con il ripieno di ricotta, poi leghiamole con spago da cucina.
Laviamo e sbucciamo le patate, affettiamole a rondelle e sbollentiamole per 5 minuti in acqua salata.
Scoliamole delicatamente per non romperle, trasferiamole in una pirofila e creiamo un letto di patate sul quale appoggerete le sarde ripiene.
Aggiungiamo un filo d'olio, copriamo con un foglio di carta di alluminio e inforniamo per 20 minuti.

Le migliori sarde sono quelle pescate in primavera, ma ormai si trovano buone in ogni periodo dell'anno.

SECONDI

Soufflé di baccalà al mirto

per 4 persone

400 g di **baccalà** già bagnato, 3 **uova**, 1 **porro**, 2 cucchiai di **Parmigiano** grattugiato, 200 ml di **latte**, 10 g di **farina**, 20 g di **burro**, **mirto**, **maggiorana** e **timo** tritati, **pepe** in grani, **sale**

Mettiamo metà del burro in una padella su fuoco medio e facciamoci appassire la parte bianca del porro affettata.

Togliamo la pelle e le lische al baccalà e tagliamolo a pezzetti.

Quando il porro sarà ben appassito, uniamo il pesce e copriamolo con metà del latte.

Aggiungiamo sale, pepe, le erbe tritate e copriamo la padella.

Lasciamo cuocere a fuoco basso per 25 minuti circa, poi cospargiamo con la farina setacciata, mescoliamo e uniamo il latte rimasto.

Spegniamo il fuoco, mescoliamo bene e lasciamo intiepidire.

Ora frulliamo il tutto con un mixer unendo un cucchiaio di Parmigiano e i tuorli delle uova.

Montiamo a neve ben ferma gli albumi con un pizzico di sale, quindi uniamo anche questi al composto.

Ungiamo 4 stampini da soufflé e cospargiamo il fondo con il Parmigiano rimasto, versiamo il composto fino a 2/3 dell'altezza degli stampi, poniamoli in una pirofila con acqua e cuociamo in forno a bagnomaria a 170 °C per 25 minuti circa.

Serviamo i soufflé e orniamoli con un rametto di mirto.

Le foglie di mirto possiedono proprietà digestive, rinfrescanti e balsamiche; vengono utilizzate anche per realizzare infusi.

Strudel di riso e salmone

per 6 persone

1 kg di **pasta da pane** pronta, 200 g di **riso**, 400 g di **salmone** fresco in trancio unico, 60 g di **burro**, 1 **limone**, 1 **scalogno**, 1 tuorlo d'**uovo**, 1 ciuffo di **prezzemolo**, 1 ciuffo di **aneto**, **pepe** in grani, **sale**, **farina** q.b.

Cuociamo per circa 10 minuti il salmone in una padella con 30 g di burro, lo scalogno affettato sottile e il succo di mezzo limone; saliamo e pepiamo.

Lessiamo il riso per circa 15 minuti, scoliamolo ancora al dente e condiamolo con 30 g di burro, uniamo il prezzemolo e l'aneto precedentemente tritati sottili con una mezzaluna.

Su una spianatoia infarinata, con un mattarello, tiriamo la pasta di pane in una sfoglia rettangolare dello spessore di circa 1 cm; distribuiamo uniformemente il riso su tutta la superficie, lasciando un bordo libero di un paio di centimetri attorno al perimetro e poniamo al centro la fetta di salmone con il suo fondo di cottura.

Ripieghiamo la pasta sul ripieno e sigilliamo le estremità formando uno strudel che potremo anche decorare con strisce di pasta avanzate.

Poniamolo su una placca ricoperta con carta da forno e lasciamolo riposare per mezz'ora; poi spennelliamo la superficie con il tuorlo e cuociamolo in forno già caldo a 190 °C per 45 minuti.

Serviamo caldo o tiepido, a piacere.

L'aneto è una pianta molto simile al finocchio selvatico usata fin dall'antichità per le sue proprietà curative; viene utilizzato per aromatizzare sottaceti, insaporire pesce ma anche yogurt o formaggi.

SECONDI

Tranci di tonno al mandarino

per 4 persone

600 g di filetto di **tonno** intero, 150 g di semi di **sesamo**, 4 **mandarini**, **zenzero** q.b., 1 **scalogno**, ½ **limone**, 2 cucchiai di **olio extravergine** di oliva, 1 cucchiaio di **salsa di soia**, **sale** e **pepe**

In una padellina antiaderente tostiamo i semi di sesamo per qualche minuto, senza aggiunta di grassi; spegniamo e lasciamo raffreddare.

Distribuiamo su un foglio di carta d'alluminio i semi di sesamo ormai freddi; tamponiamo il filetto di tonno freschissimo e intero con carta da cucina poi insaporiamolo con sale e pepe e, infine, rotoliamolo nei semi facendo in modo che aderiscano perfettamente premendo con le mani. Mettiamolo da parte fino al momento della cottura.

da ricordare

Peliamo i mandarini al vivo, così da ricavare degli spicchi privi di ogni pellicina.

Conserviamo il sugo che dovesse fuoriuscire in una ciotolina.

Peliamo e grattugiamo un quantitativo di zenzero fresco a seconda dei gusti; mondiamo un piccolo scalogno, poi affettiamolo sottile.

In una padellina riscaldiamo un cucchiaio di olio e aggiungiamo lo scalogno, gli spicchi di mandarini, lo zenzero grattugiato, il succo filtrato del limone e del mandarino.

Insaporiamo con un pizzico di sale, della salsa di soia, una macinata di pepe e cuociamo il tutto per 10 minuti a fiamma bassissima.

Riscaldiamo un'altra padella leggermente unta di olio, quando sarà calda appoggiamo il trancio di tonno; facciamolo cuocere per 4 minuti su ogni lato in modo però che il cuore rimanga rosa.

Affettiamolo e portiamolo in tavola accompagnato dalla salsa di mandarini.

Triglie in crosta di sale

1 Kg di **triglie**, 500 g di **sale marino** grosso, 2 albumi d'**uovo**, 100 g di **farina**, **olio extravergine** di oliva, foglie di **alloro**

In una ciotola mescoliamo il sale con gli albumi e la farina usando un cucchiaio di legno.

Evisceriamo le triglie, laviamole sotto acqua corrente e passiamole nella carta assorbente da cucina.

Ungiamo una teglia da forno con olio d'oliva e distribuiamo sul fondo uno strato di sale e metà delle foglie di alloro.

Poniamo sopra le triglie, quindi l'alloro rimasto e ricopriamo con il composto di sale grosso.

Cuociamo in forno caldo a 180 °C per 20 minuti circa.

Togliamo la teglia dal forno, rompiamo la crosta di sale, estraiamo le triglie e serviamole subito, ben calde.

Questa preparazione ha la caratteristica di essere veramente priva di grassi e condimenti, e ricchissima di profumi.

Filetti di branzino in crosta di patate

per 4 persone

8 filetti di **branzino** di circa 150 g ciascuno, 4 **patate** medie, 1 rametto di **rosmarino**, 2 spicchi d'**aglio**, 25 g di **olio extravergine** d'oliva, **sale** e **pepe**, **insalata** mista per contorno

Prepariamo un battuto fine con gli aghi di rosmarino e gli spicchi d'aglio sbucciati.
Mettiamo i filetti di branzino in una terrina, saliamo, pepiamo e condiamo con gli aromi tritati.
Peliamo le patate e affettiamole a rondelle molto sottili (quasi a velo).

Preriscaldiamo il forno a 200 °C.
Prendiamo una larga teglia e ricopriamola con un foglio di carta da forno unto con dell'olio.
Disponiamo 8 strisce di fettine di patate leggermente sovrapposte, lunghe quanto i filetti.
Appoggiamo sopra il pesce e copriamo con altrettante rondelle di patate.
Condiamo con l'olio extravergine rimasto e inforniamo per 20 minuti.
Al termine della cottura le patate dovranno risultare cotte e croccanti.
Serviamo i filetti in crosta con un contorno d'insalata mista.

Se acquistiamo branzini di allevamento preferiamo sempre quelli allevati in Italia: sono di qualità superiore rispetto ai prodotti ittici che provengono da altri Paesi.

Gamberi con erbe aromatiche

per 4 persone

400 g di **gamberi**, 1 ciuffo di **prezzemolo**, 10 g di **maggiorana**, 5 fili di **erba cipollina**, 1 cucchiaino di **semi di sesamo**, 1 **limone**, 2 cucchiai di **olio extravergine** d'oliva, **sale**

Sciacquiamo i gamberi, mondiamoli eliminando la testa, incidiamoli lungo il dorso ed eliminiamo il filo intestinale.

Sistemiamo i gamberi sull'apposita griglia e cuociamoli al vapore per 3, 4 minuti oppure per un minuto in acqua bollente salata.

Laviamo il prezzemolo e la maggiorana eliminando i gambi, asciughiamo le foglie delicatamente con carta assorbente da cucina e tritiamole con una mezzaluna.

Puliamo l'erba cipollina e tagliamola con una forbice.

da ricordare

In una ciotola prepariamo un battuto con una presa di sale, il succo di limone filtrato, due cucchiai d'olio e sbattiamolo con una forchetta per qualche istante.

Uniamo i gamberi, le erbe aromatiche e i semi di sesamo; mescoliamo bene e lasciamo insaporire per qualche minuto.

Mescoliamo ancora bene e serviamo la preparazione in bicchierini o ciotole sia tiepida che a temperatura ambiente.

Gamberi è il nome generico con il quale vengono chiamati crostacei di diversa dimensione: da quelli piccolissimi (i gamberetti) a quelli di circa 25 centimetri (i gamberoni). Per questa ricetta vanno bene quelli grandi o le mazzancolle.

Involtini di cavolo e salmone

per 4 persone

12 filetti di **salmone**, 8 foglie di **cavolo verza**, 2 **cipolle rosse**, ½ **cavolo romano**, 1 cucchiaino di **zucchero di canna**, **olio extravergine** di oliva, 2 foglie di **alloro**, 2 rametti di **rosmarino**, **sale**

Su un tagliere tagliamo le cipolle in 8 spicchi; poniamole in una ciotola e condiamole con due cucchiai d'olio, un pizzico di sale, lo zucchero e le foglie di alloro spezzettate.

Poniamo le cipolle in una padella dal fondo spesso e facciamole cuocere con il coperchio per 20 minuti; voltiamole a metà cottura e bagniamole con pochi cucchiai d'acqua se tendono ad attaccarsi.

Eliminiamo la costa centrale dalle foglie di verza, e tagliamone 6 a metà ricavando 12 strisce larghe quanto i filetti di pesce.

Scottiamo tutta la verza, strisce e foglie, in abbondante acqua salata per 1 minuto, scoliamole con una schiumarola e trasferiamole in una ciotola con acqua fredda.

da ricordare

Lessiamo nella stessa acqua della verza il cavolo romano per 10 minuti e scoliamolo.

Tritiamo in un mixer le due foglie di verza rimaste intere insieme a pochi aghi di rosmarino e al cavolo romano, fino a ottenere una crema.

Condiamo con la crema ottenuta i filetti di salmone leggermente salati.

Prepariamo gli involtini, arrotolando una striscia di verza e una di salmone condito e chiudiamo con spago da cucina.

Cuociamo a 180 °C per 10 minuti. Togliamo dal forno, condiamo con un filo d'olio, una macinata di pepe e serviamo con le cipolle caramellate.

Merluzzo al cartoccio

per 4 persone

500 g di filetto di **merluzzo**, 4 **zucchine**, 1 **peperone** rosso, 1 **limone**, **olio extravergine** di oliva, **sale** e **pepe**

Puliamo, laviamo e tagliamo a fette le zucchine, poi il peperone a falde.
Grigliamo entrambe sulla piastra.
In una ciotola uniamo 4 cucchiai di olio con il succo del limone, sale e pepe a piacere.
Disponiamo i filetti di merluzzo in un cartoccio di carta forno e irroriamoli con l'emulsione di olio e limone, chiudiamo il cartoccio e facciamo cuocere per una ventina di minuti in forno già caldo a 180 °C.
Tagliamo le verdure grigliate a listarelle; apriamo il cartoccio e serviamo il merluzzo caldo accompagnato e decorato con le verdure.

La cottura in forno nel cartoccio è un metodo facile che non lascia passare gli odori ma conserva tutti gli aromi del pesce.

SECONDI

Palombo al peperone

per 4 persone

600 g di **palombo**, 2 cucchiai d'**olio extravergine** di oliva, ½ bicchiere di **vino bianco**, ½ **cipolla**, 1 spicchio d'**aglio**, 1 **peperone rosso**, 1 **pomodoro**, 1 cucchiaio di succo di **limone**, 2 foglie di **rabarbaro**, **pepe** in grani, **sale**.

Per decorare: foglie di **rabarbaro**, **petali di fiori** edibili

Tritiamo finemente aglio e cipolla, eliminiamo dal peperone i semi e i filamenti bianchi e tagliamolo a pezzi.

Peliamo il pomodoro immergendolo prima per qualche istante in acqua bollente, eliminiamo i semi e tagliamolo a pezzetti.

In una casseruola scaldiamo l'olio, aggiungiamo l'aglio e la cipolla tritata e facciamo soffriggere per 2 minuti; uniamo il peperone, le foglie di rabarbaro e cuociamo per 5 minuti, mescolando di tanto in tanto.

Aggiungiamo il pomodoro, il succo di limone, sale e pepe.

A cottura ultimata poniamo in un recipiente graduato e frulliamo il tutto con un mixer fino a ottenere una crema.

Tagliamo il palombo a tranci, facciamoli rosolare per 2 minuti in una padella antiaderente con l'olio, sfumiamo con il vino bianco, pepiamo, saliamo e cuociamo a fuoco medio per 10 minuti.

Componiamo i piatti (o le coppette) ponendo alla base il pesce, che condiamo con la salsa rossa, guarniamo con il rabarbaro e i petali edibili.

Detto anche nocciolo o cagnoletto, il palombo vive sui fondali sabbiosi del Mediterraneo ed è un piccolo squalo con una bocca dotata di denti appiattiti e arrotondati, disposti a mosaico, che si nutre soprattutto di aringhe e crostacei.

Polpo in caponata

per 4 persone

1 **polpo** di circa 800 g già pulito, 1 cuore di **sedano** verde, 200 g di **pomodorini**, 1 **cipolla** rossa, 1 cucchiaio di **capperi** sott'aceto, 2 cucchiai di **aceto bianco**, 3 foglie di **alloro**, 1 ciuffo di **prezzemolo**, 5 **cetriolini** sott'aceto, 25 g di **olio extravergine** d'oliva, 1 presa di **zucchero**, **pepe in grani**, **sale**

SECONDI

Scaldiamo abbondante acqua salata in una casseruola, uniamo 10 grani di pepe, 2 foglie d'alloro, il prezzemolo.

Portiamo a bollore, tuffiamo il polpo e cuociamo a fiamma bassa per 30 minuti.

da ricordare

Spegniamo il fuoco e lasciamo che il polpo si raffreddi nel suo liquido; appena freddo scoliamolo e affettiamolo su un tagliere con un coltello ben affilato.

Mondiamo e affettiamo il sedano a pezzetti; laviamo e sgoccioliamo i pomodorini; affettiamo metà cipolla al velo e metà a spicchi.

In una casseruola scaldiamo l'olio, uniamo la cipolla affettata e a spicchi e la facciamo rosolare a fiamma alta per 1 minuto; uniamo il sedano, i pomodorini e facciamo saltare per 2 minuti.

Condiamo con lo zucchero e un pizzico di sale, facciamo caramellare per 1 minuto, uniamo i capperi, sfumiamo con l'aceto e facciamo saltare il tutto qualche minuto.

Aggiungiamo il polpo, saltiamolo in padella per qualche minuto, poi poniamo nel piatto di portata insieme ai cetriolini affettati, ai grani di pepe pestati nel mortaio e a una foglia d'alloro.

Serviamo caldo o tiepido.

È un antico piatto dei marinai che cuocevano il polipo in acqua di mare e lo condivano con olio, aceto, olive, capperi e cipolla.

Pesce al sale alle 3 salse

per 6 persone

1 **pesce** da 1,5 kg (pagello, dentice o ricciola), 3 kg di **sale grosso**, **erbe aromatiche**, 5 cucchiai di **olio extravergine** d'oliva, 1 **scalogno**, 10 g di **farina** "00", ½ cucchiaio di **curry**, 3 **albicocche** mature, 1 cucchiaio di **aceto**, 10 g di **zucchero**, 3 **limoni**, **aglio**, **sale**

Accendiamo il forno a 220 °C.
Incidiamo il pesce sotto la pancia per eliminare le interiora; poi sciacquiamolo sotto acqua e asciughiamolo con carta da cucina; non bisogna togliere le squame perché queste faranno da protezione, evitando al pesce di asciugarsi e di diventare troppo salato.

da ricordare

Inseriamo nella pancia del pesce le erbe aromatiche leggermente salate.
In una teglia mettiamo un foglio di carta forno e creiamo uno strato di sale grosso.
Appoggiamoci sopra il pesce e copriamolo con il resto del sale: compattiamo la superficie e inforniamo subito.

Mentre il pesce cuoce prepariamo le salse.
Per la salsa di albicocche: laviamo le albicocche, tagliamole a pezzetti e facciamole bollire per 15 minuti in un pentolino coperte d'acqua.; non appena si sono ammorbidite versiamo l'aceto e un cucchiaino di zucchero. Cuociamo ancora per un paio di minuti, poi passiamo il composto al mixer per ottenere una salsina piuttosto fluida.
Per la salsa al curry scaldiamo 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva e soffriggiamo uno scalogno tritato, aggiungiamo mezzo cucchiaio di farina, mezzo di curry e lasciamo tostare per qualche minuto, versiamo 1 dl di acqua e lasciamo sobbollire per 6, 7 minuti.
Per la salsa all'aglio: frulliamo in un mixer 6 spicchi d'aglio con il succo di 3 limoni e 2 cucchiai di olio, otterremo così una salsa cremosa.
Non appena il pesce sarà cotto, togliamolo subito dal forno, rompiamo la crosta di sale, trasferiamo il pesce in un piatto per pulirlo e porzionarlo, quindi portiamolo in tavola accompagnato dalle tre salsine.

Terrina di verdure e salmone

per 6 persone

600 g di filetto di salmone, 12 g di gelatina in fogli, 2 finocchi, 1 cipolla, 1 costa di sedano, 1 carota, 4 cucchiai di olio extravergine di oliva, 2 cucchiai di aneto e prezzemolo tritati, foglioline di timo, 1 cucchiaio di aceto, pepe rosa e nero in grani, sale

In una ciotola facciamo ammorbidire la gelatina in acqua fredda.
Puliamo la cipolla, la carota, il sedano e affettiamoli.
Togliamo la pelle al salmone e lessiamola per 10 minuti in un litro di acqua salata insieme con le verdure; eliminiamola e terminiamo la cottura del brodo con le verdure per altri 20 minuti.
Filtriamolo con un colino, uniamo la gelatina scolata e strizzata e facciamola sciogliere.
Intanto puliamo i finocchi, tagliamoli a fette sottili, lessiamoli per 5 minuti in acqua leggermente salata e scoliamoli.
Tagliamo il filetto di salmone in 3 parti, cuociamolo a vapore per 20 minuti e condiamolo con olio, aceto, sale e pepe nero.
In uno stampo creiamo uno strato di gelatina cui sovrapporne uno di finocchi, profumiamo con il trito aromatico e le foglie di timo; continuiamo poi con il salmone e ancora con i finocchi; infine copriamo tutto con la gelatina.
Cospargiamo con grani di pepe rosa e teniamo in frigorifero per 12 ore prima di servirlo fresco.

Invece dei finocchi si possono utilizzare altre verdure di stagione o abbinare gusti più intensi come quello del peperone.

Involtini di pesce spada

per 4 persone

600 g di **pesce spada** tagliato a fettine sottili, 4 **pomodori** ramati, 1 costola piccola di **sedano**, 2 **cipollotti**, 1 ciuffo di **prezzemolo**, 2 rametti di **timo**, 1 cucchiaio di **capperi** sott'aceto, 8 **olive verdi** snocciolate, 1 bicchierino di **brandy**, 20 cl di **olio extravergine** d'oliva, **sale**, **pepe** bianco

Prepariamo un battuto misto di prezzemolo, olive e capperi.
Disponiamo le fettine di pesce sopra un tagliere, condiamole con pepe bianco macinato, cospargiamole con il battuto misto, arrotoliamole a forma di involtini e chiudiamole con degli stuzzicadenti.
Sbucciamo i cipollotti e tritiamoli finemente con il sedano e le foglioline di timo.
Incidiamo una croce sul fondo dei pomodori, tuffiamoli nell'acqua bollente per un minuto, quindi peliamoli, eliminiamo i semi e tagliamoli a dadini.
Scaldiamo l'olio in una larga padella, aggiungiamo gli involtini di pesce, saliamoli e rosoliamoli per 2-3 minuti a fiamma alta girandoli spesso.
Sfumiamo quindi con il brandy, uniamo i pomodori e i cipollotti tritati, abbassiamo la fiamma, regoliamo di sale se necessario, copriamo con il coperchio e cuociamo per 5 minuti, scuotendo la padella ogni tanto per amalgamare i sapori.
Spegniamo il fuoco e serviamo gli involtini di spada con il sugo mentre sono ancora caldi.

da ricordare

Al momento dell'acquisto i tranci di pesce spada devono avere un odore delicato e gradevole, la polpa dev'essere compatta e leggermente rosata, non gialla.

Insalate

Preparazioni semplici e gustose, leggere ma saporite,
facili da realizzare in tutte le stagioni,
le insalate di mare possono anche trasformarsi
in un esclusivo piatto unico
oppure sostituire una portata in un pranzo leggero.

Insalata di rombo con bottarga

per 4 persone

1 kg di **rombo**, 1 **finocchio**, 2 **arance**, 4 **ravanelli**, 30 g di **olio extravergine** di oliva, **sale**, **pepe rosa**, 30 g di **bottarga di muggine**, un rametto di **aneto**

Stacchiamo le radici e i ciuffetti ai ravanelli, quindi laviamoli e affettiamoli a rondelle quasi trasparenti.

Mondiamo il finocchio tenendo da parte i ciuffi più freschi, quindi laviamolo, asciughiamolo e affettiamolo molto sottile (eventualmente con l'affettatrice).

Mondiamo il rombo eliminando ogni spina, quindi tagliamolo a fettine sottilissime con un coltello a lama piatta.

Per facilitare questa operazione possiamo mettere il pesce in freezer per 30 minuti, quanto basta per rassodarlo leggermente.

Peliamo un'arancia al vivo e tagliamola a fettine, poi spremiamo la seconda filtrando il succo con un colino.

Appoggiamo il finocchio affettato sulla griglia della vaporiera o nel cestello per la cottura a vapore e cuociamolo per 3 minuti.

Utilizziamo la vaporiera anche per cuocere il rombo per una decina di minuti.

Emulsioniamo in una ciotola il succo di arancia con l'olio di oliva, un pizzico di sale e del pepe rosa macinato di fresco; in ultimo uniamo la bottarga affettata sottile con un pelapatate.

Disponiamo sul fondo del piatto le arance affettate, appoggiamo i finocchi e il rombo cotti a vapore, irroriamo con l'emulsione a base di bottarga e guarniamo con i ravanelli affettati, pepe rosa e aneto.

Insalata esotica di seppie

per 4 persone

500 g di **seppie**, 80 g di **pomodori**, 100 g di **zucchine** novelle, 2 **pesche** bianche, ½ **avocado**, 2 **limoni**, **Tabasco**, 80 g di **piselli** sgranati, 30 g di **olio extravergine** d'oliva, **sale** e **pepe**

Mondiamo le seppie: svuotiamo la sacca dalle interiora, eliminiamo l'osso, stacchiamo i tentacoli e togliamo il dente centrale.
Sciacquiamole abbondantemente sotto l'acqua corrente e lessiamole per 15 minuti in un pentolino con acqua bollente salata.
Lasciamole intiepidire nella stessa acqua di cottura, poi avvolgiamole con un foglio di pellicola trasparente e facciamole raffreddare completamente.
Una volta fredde tagliamole a fette sottili.
Spuntiamo, mondiamo e asciughiamo le zucchine, poi tagliamole a dadini molto piccoli e saltiamole in una padella antiaderente con un cucchiaio di olio extravergine d'oliva per pochi minuti; poi togliamole dal fuoco e facciamole raffreddare.
Lessiamo al dente, in acqua calda, i piselli sgranati.
Puliamo la frutta e tagliamola a fettine, quindi raccogliamola in una ciotola e condiamola subito con il succo filtrato di mezzo limone.
Tagliamo a dadini anche i pomodori.
Prepariamo una "citronnette" con due cucchiai d'olio extravergine di oliva, il succo avanzato e quello dell'altro limone, sale, pepe e qualche goccia di Tabasco.
Riuniamo tutti gli ingredienti nella ciotola, versiamo il condimento, mescoliamo bene e portiamo in tavola.

Prima di pulire le seppie è meglio indossare dei guanti usa e getta e un grembiule, perché l'inchiostro può fuoriuscire lasciando tracce indelebili.

INSALATE

Insalata di mare in salsa rosa

per 8 persone

350 g di **seppioline**, 200 g di **gamberetti** sgusciati, 50 g di **piselli**, 2 **cetrioli**, **insalata** mista, 1 vasetto di **yogurt**, qualche goccia di **Tabasco**, 1 cucchiaio di **ketchup**, 1 **limone**, **olio extravergine** di oliva, **sale** e **pepe**

Lessiamo le seppioline e i gamberetti dopo averli ben puliti.
A parte, lessiamo anche i piselli.; laviamo l'insalata, peliamo i cetrioli e ricaviamone delle palline di polpa con l'apposito attrezzo.
In una ciotola mescoliamo lo yogurt con il ketchup, il Tabasco, sale e pepe.
In un'altra ciotolina spremiamo il succo del limone ed emulsioniamolo con olio, sale e pepe.

In un'insalatiera condiamo l'insalata con l'emulsione di olio e succo di limone.
Uniamo le palline di cetriolo, i gamberi, le seppioline e versiamo sopra la salsa rosa.
Lasciamo insaporire per mezz'ora in frigorifero prima di servire.

da ricordare

Tabasco è una salsa a base di peperoncino, aceto e sale prodotta dall'azienda statunitense McIlhenny Company, che ne detiene il brevetto fin dal 1870. Possiamo sostituirla con gli stessi ingredienti emulsionati.

Insalata di gamberi

300 g di code di **gamberi**, 1 cespo di **indivia riccia**, succo filtrato di 1 **arancia**, 1 cucchiaio di **panna acida**, 1 spicchio d'**aglio**, 1 cucchiaino scarso di **semi di finocchio**, 1 cucchiaio di **prezzemolo** tritato, 20 g di **olio extravergine** d'oliva, **sale** e **pepe**

Schiacciamo leggermente lo spicchio d'aglio con la lama del coltello e facciamolo imbiondire nell'olio extravergine; versiamo quindi le code di gambero e cuociamole per 5 minuti al salto, a fiamma moderata.

Scartiamo l'aglio, saliamo e condiamo con pepe macinato al momento e con il prezzemolo tritato.

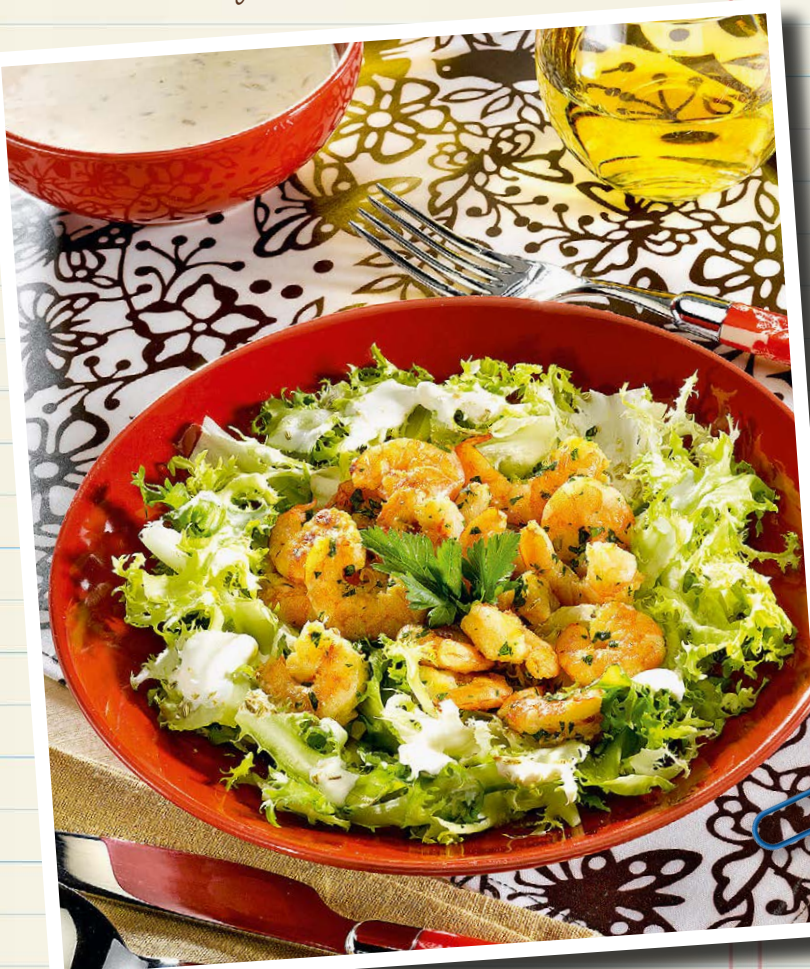
Sfogliamo il cespo di indivia riccia, laviamo le foglie, asciughiamole con la centrifuga per l'insalata e poi spezzettiamole con le mani.

da ricordare

Tostiamo i semi di finocchio in una padellina e poi pestiamoli nel mortaio.

Versiamo il succo d'arancia in una ciotola, aggiungiamo la panna acida, i semi di finocchio pestati, saliamo ed emulsioniamo con la forchetta.

Disponiamo l'indivia spezzettata sul fondo dell'insalatiera, cospargiamo con le code di gambero saltate e poi condiamo con la salsa all'arancia.

Possiamo preparare l'insalata con qualche ora d'anticipo e tenerla coperta con la pellicola, in frigorifero, fino al momento di servire.

INSALATE

Cestini di fillo con insalata di granchio

per 8 persone

16 fogli di **pasta fillo**, 500 g di polpa di **granchio**, 1 **peperoncino** rosso, 250 g di **spinaci** novelli, 4 coste di **sedano**, 4 cuori di **lattuga**, 10 g di **erba cipollina**, un cucchiaino di semi di **senape**, 50 ml di **latte di cocco**, **sale** e **pepe**

Riscaldiamo il forno a 150 °C.
Non appena sarà caldo, appoggiamo due fogli di pasta fillo leggermente sfalsati sul retro di una ciotola e inforniamoli per 5 minuti in modo che la pasta si indurisca e prenda forma di cestino; togliamo dal forno, lasciamo raffreddare e proseguiamo fino a ottenere 8 cestini.
Laviamo, asciughiamo e tagliamo a metà il peperoncino rosso per eliminare tutti i semi, poi affettiamolo sottile.

da ricordare

Mondiamo le coste di sedano.
Laviamo e asciughiamo gli spinaci novelli e separatamente i cuori di lattuga.
Mettiamo una padella sul fuoco e, non appena sarà calda, tostiamo un cucchiaino di semi di senape; quando inizieranno a scoppiettare aggiungiamo il latte di cocco e il peperoncino rosso tagliato a fettine.
Lasciamo ridurre per un paio di minuti, poi versiamo questa salsa in una ciotolina.
Cuociamo gli spinaci novelli per un paio di minuti; le foglioline dovranno rimanere croccanti, per questo è importante mescolarle continuamente mentre cuociono e fare attenzione ai tempi di cottura.
In una ciotola condiamo la polpa di granchio con la salsa al latte di cocco e il sedano; regoliamo a piacere di sale e pepe.
Distribuiamo sul fondo di ogni cestino uno strato di foglie di lattuga, su questo appoggiamo gli spinaci e per ultimo la polpa di granchio.
Guarniamo con qualche fogliolina di erba cipollina e portiamo in tavola.

Insalata di salmone

400 g di filetti di **salmone** fresco, 2 **uova**, 1 cuore di **lattuga**, 8 **ravanelli**, ½ **finocchio**, 50 g di **germogli di soia**, 4 cucchiai di succo di **limone**, 1 ciuffo di **prezzemolo**, 2 cucchiai di **olio extravergine** d'oliva, **pepe** in grani, **sale**

In una piccola casseruola portiamo dell'acqua a ebollizione, immergiamoci le uova, abbassiamo il fuoco e lasciamo cuocere per 9, 10 minuti.

Tagliamo a fettine il filetto di salmone, raccogliamo il succo di limone in una ciotola e filtriamolo, uniamo il salmone, mescoliamo più volte e teniamolo da parte.

Mondiamo i ravanelli e affettiamoli sottili, laviamo il finocchio e tagliamolo nel senso della lunghezza; laviamo e asciughiamo il cuore di lattuga e i germogli di soia.

Saliamo leggermente il salmone, condiamolo anche con mezzo cucchiaio d'olio.

Raffreddiamo le uova sotto l'acqua corrente, sgusciamole, tagliamole a spicchi e uniamole al pesce.

Aggiungiamo la lattuga, il finocchio, i ravanelli, le foglie di prezzemolo tritate finemente, i germogli di soia, un'abbondante macinata di pepe e qualche goccia d'olio, quindi serviamo.

La carne del salmone alla nascita è bianca ma, nutrendosi di krill e di altri animali in conchiglia che contengono pigmenti di carotenoidi, crescendo assume un colore che varia da un rosa più tenue a uno più acceso.

Ceviche di pesce azzurro

per 4 persone

500 g di filetti di **pesce azzurro**, 10 g di **prezzemolo**, 4 **limoni**, 2 fette di **pane casereccio**, 2 cucchiai di **mais dolce**, 2 cucchiai d'**olio extravergine** di oliva, 1 **pomodoro**, ½ **sedano**, 8 frutti di **cappero**, **pepe** in grani, **sale**

Spremiamo 3 limoni; sbucciamo il quarto, dividendolo a spicchi pelati al vivo.
Tagliamo i filetti di pesce azzurro (sardine, aringhe, sgombri, palamita, ecc.) a fettine e mettiamoli in una ciotola, versiamoci il succo di limone, aggiungiamo gli spicchi e lasciamo marinare per un'ora e 30 minuti, mescolando il pesce di tanto in tanto.
Mondiamo il pomodoro, laviamolo, dividiamolo a quarti, eliminiamo parte dei semi e tagliamo la polpa a pezzetti; mondiamo il sedano e riduciamolo a tocchetti.
Laviamo il prezzemolo, eliminiamo i gambi e tritiamolo finemente.
Tagliamo le fette di pane a dadini e facciamole abbrustolire sotto il grill del forno per 5 minuti, sino a quando saranno dorate.
Infine, sgoccioliamo il pesce e disponiamolo in un piatto, uniamo la polpa di limone, il pomodoro, il sedano, i crostini, il mais e il prezzemolo, saliamo leggermente, completiamo con i frutti di cappero, un cucchiaio di olio extra vergine d'oliva e una spolverata di pepe prima di servire.

da ricordare

Il ceviche, cebiche, seviche o sebiche è una ricetta a base di pesce o frutti di mare crudi e marinati nel limone, uniti ad alcune spezie come il peperoncino e il coriandolo, tipica della gastronomia peruviana e latino-americana.

Specialità regionali

L'Italia è un Paese con 7.500 chilometri di coste,
in cui 15 regioni su 20
hanno una tradizione di pesca e di cucina di mare:
i piatti tipici sono, quindi, innumerevoli,
ve ne forniamo solo un piccolo ma gustoso campionario.

Baccalà alla vicentina

per 4 persone

400 g di **baccalà** già ammollato, 3 **acciughe** sott'olio, 1 spicchio di **aglio**, 1 **cipolla** bianca grande, 1 mazzetto di **prezzemolo**, 3 cucchiai di **Parmigiano** grattugiato, **farina** q.b., **olio** q.b., **latte** q.b.

Affettiamo la cipolla e mettiamola in padella assieme a un po' di olio, lo spicchio di aglio e una bella manciata di prezzemolo tritato.

Aggiungiamo le acciughe e lasciamo andare finché non si saranno sciolte bene e la cipolla sarà bella morbida.

Prendiamo i tranci di baccalà e li infariniamo.

Mettiamo i tranci di baccalà, già ammollato, in padella li facciamo rosolare su entrambi i lati quindi aggiungiamo tre cucchiai di Parmigiano grattugiato.

da ricordare

A questo punto versiamo in padella tanto latte quanto basta per ricoprire a filo i tranci di baccalà, e lasciamo cuocere per 1 ora o più a fuoco basso, non mescolando ma spostandolo per non farlo né rompere né attaccare.

Se serve accompagnato da fette di plenta abbrustolita.

A Rost, una delle più sperdute fra le isole Lofoten, nel 1432 Pietro Querini e da lì capitan Querini portò con sé, rientrando a casa, dopo una lunga traversata, lo stoccafisso che, previo opportuno trattamento, divenne il baccalà tradizionale di tutto il Veneto.

Sarde in saor

per 4 persone

500 g di **sarde** fresche, 1 kg di **cipolle** bianche di Chioggia, 8 dl di **aceto** bianco, 50 g di **pinoli**, 50 g di **uvetta**, 100 g di **farina** "00", 200 g di **olio d'oliva**, 15 g di **sale**

Puliamo le sarde eliminando la testa e l'intestino, apriamole a libro e dilischiamole.

Laviamole sotto l'acqua fredda, asciughiamole, infariniamole leggermente e friggiamole nell'olio molto caldo.

Togliamole con il mestolo forato non appena dorate su entrambi i lati e facciamole asciugare su carta assorbente.

Sbucciamo e affettiamo le cipolle, soffriggiamole in una padella con qualche cucchiaio di olio caldo a fuoco moderato.

Versiamo l'aceto e lasciamolo sobbollire per qualche minuto, quindi togliamo dal fuoco.

Creiamo uno strato di sarde in una terrina non troppo grande, saliamole leggermente.

Disponiamo sopra le sarde una parte delle cipolle sgocciolate, bagniamo con un po' di aceto caldo, cospargiamo con pinoli e con l'uvetta, precedentemente ammollata in acqua tiepida e ben strizzata, e proseguiamo così a strati.

Versiamo tutto l'aceto rimasto per coprire completamente i pesci.

Chiudiamo la terrina con della pellicola trasparente e lasciamo marinare le sarde in un luogo fresco almeno per un giorno prima di servire.

da ricordare

Come tutti i piatti con una lunga tradizione anche le sarde in saor sono l'oggetto di diatribe anche fra gli stessi veneziani sulle proporzioni tra cipolle e pesce che variano quasi di casa in casa, anche se la quantità classica sembra essere quella di 2:1 (il doppio di cipolle rispetto al pesce).

Boghe ripiene

per 4 persone

8 boghe, 50 g di pangrattato, 1 mazzetto di prezzemolo fresco, 1 spicchio d'aglio, 160 g di funghi champignon, 1 rametto di timo, 6 cl di vino bianco, 1 limone, olio extravergine di oliva, sale fino, pepe nero macinato

Puliamo i funghi champignon e, con un coltello, eliminiamo la radice, quindi tagliamoli a fettine.
Tritiamo finemente l'aglio e lo rosoliamo in una padella antiaderente con un filo d'olio extravergine, aggiungiamo le fettine di funghi, facciamo saltare per 3-4 minuti a fuoco medio, regoliamo di sale e pepe, e cospargiamo di prezzemolo fresco e timo, tritati finemente.
Mettiamo poi i funghi in una ciotola capiente, aggiungiamo il pangrattato e mescoliamo bene con un cucchiaio di legno.
Puliamo le boghe con un coltello ben affilato, squamandole direttamente sul tagliere, poi risciacquandole bene; apriamole in due, priviamole delle interiora, spiniamole e risciacquiamole ancora.
Asciughiamo i pesci con della carta da cucina, poi apriamoli, uno a uno, e farciamoli con il ripieno, sigillandoli bene con due stecchini di legno.

da ricordare

Scaldiamo un filo d'olio extravergine in una padella antiaderente, disponiamo le boghe farcite e cuociamole 1 minuto per parte a fuoco medio.
Sfumiamo con il succo del limone appena spremuto, poi con il vino bianco. Cuociamo in forno a 180 °C per altri 15 minuti.

Tra i pesci da riscoprire, ingiustamente considerati "poveri", un posto d'onore spetta alla boga, pesce appartenente alla stessa famiglia del sarago e del dentice: normalmente non supera i 20 cm e la si riconosce per il suo grande occhio.

Toscana

Triglie alla livornese

per 4 persone

8 **triglie**, 400 g di **patate** a pasta gialla, 30 g di **capperi**, 300 g di **pomodori**, 50 g di **olive nere** snocciolate, 8 cl di **vino bianco**, 1 spicchio d'**aglio**, 1 mazzetto di **prezzemolo** fresco, 1 rametto di **timo** fresco, **olio extravergine** d'oliva, **sale**, **pepe nero** macinato, 1 **peperoncino** fresco

Lessiamo le patate in una pentola con abbondante acqua, scoliamole, lasciamole intiepidire, quindi peliamole, tagliamole a cubetti e mettiamole in una ciotola.

Puliamo le triglie: squamiamole, eviscerianole, risciacquiamole sotto acqua corrente e lasciamole scolare su uno scolapasta.

Laviamo anche i pomodori e tagliamoli a spicchi regolari.

Affettiamo le olive a rondelle sottili.

In una teglia deponiamo un foglio di carta da forno di circa 30x25 cm; disponiamo nel suo centro ¼ delle patate, circondate da ¼ di spicchi di pomodoro, sopra le patate, appoggiamo 2 triglie pulite.

da ricordare

Spargiamo le olive e i capperi, poi un pizzico di prezzemolo, timo, aglio e peperoncino appena tritati, spolveriamo di sale e pepe in superficie.

Irroriamo il tutto con un po' di vino bianco e d'olio extravergine d'oliva, quindi chiudiamo il foglio di carta da forno e formiamo il cartoccio; ripetiamo queste operazioni per gli altri tre cartocci.

Cuociamo in forno a 200 °C per 30 minuti.

Livorno è città di mare dall'incredibile tradizione culinaria legata al pesce; questo piatto ne è un esempio, tanto che ne parlava già Pellegrino Artusi ne "La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene" sottolineando come il periodo migliore per l'utilizzo della triglia sia quello autunnale.

PASSO PASSO
Vuoi vedere questa ricetta **step by step**? Inquadra il QR code
www.cottoecrudo.it

SPECIALITÀ REGIONALI

Cacciucco

per 6 persone

1,5 kg di **pesce assortito**: seppie, polpi, gallinelle, triglie, gronco, scampi, scorfano, nasello, cicale, gamberoni, 1 **cipolla** (per il brodo), 1 **carota**, ½ **cipolla** (per il soffritto), 300 g di **pomodori**, 1 costa di **sedano**, 2 spicchi d'**aglio**, 1 ciuffo di **prezzemolo**, 1 bicchiere di **vino rosso**, **peperoncino** rosso piccante, 6 fette di **pane toscano**, **olio d'oliva** e sale q.b.

Puliamo il pesce e conserviamo le teste, che serviranno per la preparazione del brodo.
Tagliamo i pesci più grandi in 2 o 3 pezzi, mentre polpi e seppie a listarelle
Per il brodo cuociamo in acqua salata le teste con il sedano, la cipolla, la carota, un ciuffo di prezzemolo e uno spicchio d'aglio.
Portiamo a ebollizione e cuociamo per 30 minuti.
In una pentola di terracotta capiente, rosoliamo la cipolla tritata finemente, aggiungiamo il prezzemolo, uno spicchio d'aglio, il peperoncino e i pomodori a pezzetti.
Quando i pomodori appassiranno aggiungiamo i polpi e le seppie.
Non appena il pesce prende colore, bagnamo con il vino e con qualche mestolo di brodo.
Quando polpi e seppie saranno morbidi versiamo i pesci più grandi tagliati a pezzi e continuiamo a cuocere aggiungendo qualche mestolo di brodo.
Aggiustiamo di sale se necessario e finiamo la cottura.
Si serve caldo accompagnato da fette di pane toscano tostate.

da ricordare

Anguilla in umido

per 4 persone

4 piccole **anguille** da circa 200 g l'una, 4 **pomodori** maturi, 4 cucchiai di **olio d'oliva**, ½ bicchiere di **vino bianco**, 1 **cipolla**, 4 fette di **pane casereccio**, 5 foglie di **basilico**, 1 ciuffo di **prezzemolo**, **sale** e **pepe**

Puliamo ed evisceriamo le anguille, eliminando le teste e le code, quindi spelliamole e tagliamole in pezzi di circa 4 cm.

Laviamo le foglie di basilico; laviamo e tritiamo il prezzemolo.

Laviamo i pomodori, spelliamoli eliminando i semi e tagliamoli a pezzetti.

Tritiamo la cipolla e facciamone appassire metà in 2 cucchiai d'olio.

Aggiungiamo i pomodori, sale e pepe, e dopo 5 minuti, incorporiamo il basilico e facciamo cuocere 20 minuti.

Al termine della cottura passiamo il sugo al passaverdure.

Soffriggiamo l'altra metà della cipolla nell'olio rimasto, uniamo le anguille e il prezzemolo e rosoliamole per 5 minuti, regoliamo di sale e pepe e bagniamo con il vino bianco.

Incorporiamo il sugo di pomodoro e cuociamo per altri 10 minuti.

Tagliamo le fette di pane e tostiamole leggermente in forno.

Sistemiamo i pezzi di anguilla su un piatto da portata, bagniamo con il sugo e serviamo con i crostoni di pane.

da ricordare

Le anguille sono tipiche di Comacchio, in provincia di Ferrara, il miglior abbinamento è senza dubbio con un vino rosso come il Lambrusco, la Bonarda o un Bosco Eliceo Fortana, vino DOC della provincia di Ferrara di colore rosso rubino e sapore secco e corposo.

Alici allo scapece

per 4 persone

500 g di **alici**, 100 g di **farina**, 1 l di **olio di semi**, 1 cucchiaino di **pepe**, ½ bicchiere di **aceto bianco**, ½ bicchiere d'**acqua**, 1 spicchio d'**aglio**, 1 pizzico di **origano**, **sale**

Apriamo con un coltello le acciughe nel senso della lunghezza (facendo però attenzione a lasciarle attaccate da un lato), liberandole della spina dorsale e della testa ma lasciando la coda.
Sciacquiamole e infariniamole.
Friggiamole in abbondante olio bollente finché non saranno dorate e croccanti, poi facciamole sgocciolare su carta assorbente.
Disponiamole ben strette in una insalatiera e cospargiamole di sale.
Facciamo bollire per 10 minuti l'aceto con l'acqua, l'aglio, il sale, il pepe e l'origano.
Versiamo la marinata calda sulle alici, copriamole e facciamole riposare per 24 ore.
Serviamole fredde, anche come antipasto.

Il termine scapece è antichissimo e deriva da una parola spagnola "escabece", che significa pesce in aceto.

Campania

Polpo alla Luciana

per 4 persone

600 g di **polipo**, **olio extravergine** di oliva, 500 g di **pomodori** freschi, 1 mazzetto di **prezzemolo** fresco, 1 spicchio d'**aglio**, 1 **peperoncino** fresco, **sale** fino, **pepe** nero

Puliamo il polpo privandolo delle interiora, degli occhi e del becco, poi sciacquiamolo bene sotto l'acqua corrente fredda.
Tritiamo finemente l'aglio, il prezzemolo e il peperoncino. Laviamo e tagliamo a spicchi regolari tutti i pomodori.
Disponiamo il polpo in una pentola capiente e cospargiamolo leggermente di sale fino.
Distribuiamo il trito di prezzemolo, aglio e peperoncino, spolverando bene tutta la superficie del polipo nella pentola, quindi aggiungiamo i pomodori.
Cospargiamo un pizzico di pepe appena macinato e, prima di iniziare la cottura, irroriamo con un filo d'olio extravergine d'oliva.
Copriamo la pentola con il suo coperchio e lasciamo cuocere a fuoco medio basso per un'ora e mezza circa, verificando lo stato di cottura con una forchetta: se si infilzerà senza sforzo, il polpo sarà pronto.
Serviamo il polpo intero per tagliarlo poi a tavola per i nostri ospiti.

da ricordare

La storia di questo piatto è legata a quella del pittoresco rione Santa Lucia di Napoli. Si narra che i pescatori di questo borgo, detti "luciani" (da cui il nome del piatto) fossero soliti cucinare i polipi appena pescati con l'acqua di mare e i pomodori freschi.

Puglia

Patate cozze e melanzane

per 4 persone

1 kg di **cozze**, 3 **patate** novelle, 1 **melanzana** grande, 3 cucchiai d'**olio extravergine** di oliva, 1 ciuffo di **prezzemolo**, 1 cucchiaino d'**origano**, 1 bicchiere di **vino bianco**, 1 **peperoncino**, 1 spicchio d'**aglio**, **pepe** in grani, **olio di semi** di arachidi, **sale**

Su un piano di lavoro tagliamo la melanzana nel senso della lunghezza, rendiamola a fette spesse che metteremo in una teglia ricoperta con carta da forno, condite con poco olio d'oliva, origano e sale.
Inforniamo a 200 °C per 15 minuti.
In una casseruola lessiamo le patate in acqua bollente salata, lasciamole raffreddare.

Puliamo le cozze, poniamole in una padella senza condimento sul fuoco vivo, aggiungiamo un bicchiere di vino bianco secco e chiudiamo con il coperchio.
Cuociamo per qualche minuto finché le cozze si apriranno; sgusciamone metà.
Peliamo due patate e tagliamole a dadini, uniamo le cozze sgusciate e il peperoncino, lasciamo insaporire.
Tagliamo la patata rimasta a fette molto sottili e lasciamole in acqua fredda a perdere l'amido, poi scoliamole e poniamole in una padella con olio di semi molto caldo, friggiamo per pochi minuti, fino a doratura.
Con un ragno scoliamo le patate fritte su carta assorbente e saliamole; poniamo le melanzane nei piatti, copriamo con l'insalata di cozze e patate; le cozze con il guscio e completiamo con le patate fritte.

L'abbinamento tra patate e cozze è tipicamente pugliese. Lo si usa anche per la famosa "tiella" a base di riso che ogni famiglia barese prepara in maniera diversa aggiungendo, di volta in volta, le melanzane oppure i pomodori o le zucchine.

Puglia

Polpi di Ostuni

per 6 persone

1 kg di **polipi**, 500 g di **pomodori** ciliegini, 2 spicchi d'**aglio**, 1 bicchiere di **vino Bianco di Ostuni**, 1 ciuffo di **prezzemolo**, **olio extravergine** di oliva q.b., **peperoncino** rosso piccante q.b., **sale**, foglie di **basilico**

Questo piatto dai sapori mediterranei è tipico di Ostuni, la splendida "città bianca" detta così per il suo caratteristico centro storico che, nei tempi passati, era interamente dipinto con calce bianca.

da ricordare

Laviamo con cura il polpo (già pulito) sotto il getto dell'acqua, tagliamolo a pezzetti.
In una padella capiente con qualche cucchiaio di olio facciamo soffriggere a fuoco basso il prezzemolo e l'aglio tagliati finemente.
Versiamo i polpi nel soffritto e mescoliamo con cura.
Versiamo il bicchiere di vino bianco e facciamo evaporare a fiamma bassa.
Dopo qualche minuto, aggiungiamo i pomodorini, precedentemente lavati e tagliati, un po' di sale e mescoliamo il tutto con un cucchiaio di legno.
Cuociamo a fuoco moderato per circa un'ora.
Verso fine cottura spolveriamo con un trito di prezzemolo e peperoncino.
Serviamo caldo con pomodori e foglie di basilico.

Baccalà alla cosentina

per 4 persone

500 g di **baccalà**, 100 g di **olive nere** snocciolate, 200 g di **pomodori**, 100 g di **cipolla** bianca, 15 g di **capperi**, 25 cl di **vino bianco** secco, 1 ciuffo di **prezzemolo**, 1 pizzico di **sale** fino, **olio extravergine** di oliva, **pepe nero** macinato

Con un coltello affilato tagliamo il baccalà in modo da ricavare quattro tranci più o meno della stessa consistenza.

Laviamo i pomodori e tagliamoli a spicchi; tagliamo la cipolla alla julienne.

Tritiamo finemente assieme i capperi e le olive.

In una pirofila da forno disponiamo la cipolla tagliata, poi i tranci di baccalà, bagnando il tutto con il vino bianco.

Disponiamo sulla superficie del pesce il trito di olive e capperi, quindi aggiungiamo anche i pomodori tagliati.

Infine una bella spolverata di sale fino, di pepe nero e, per completare, versiamo un filo di olio extravergine.

da ricordare

Mettiamo in forno già caldo, a 200 °C, per 15 minuti circa, poi serviamo la terrina di baccalà ben caldo cospargendolo di prezzemolo fresco.

Accompagniamo il baccalà con un Cirò DOC: vino bianco fresco, fruttato e piacevole che rievoca l'estate, perfetto per questo piatto... anche se non si può escludere un Cirò Rosso dai profumi nitidi di frutta matura.

Sicilia

Pasta con le sarde

per 4 persone

400 g di **bucatini**, 1 piccola **cipolla** bianca, 50 g di **olio EVO**, 4 **acciughe** dissalate, 400 g di filetti di **sarde** diliscati, 25 g di **uvetta**, 25 g di **pinoli**, 1 mazzo di **finocchietto** fresco, **sale**, **pepe**

Mettiamo in un tegame la cipolla tritata con l'olio, aggiungiamo prima le acciughe e le facciamo sciogliere, quindi l'uvetta, i pinoli e, infine, i filetti di sarde: facciamo rosolare per un minuto circa.

Lessiamo a parte i finocchietti in abbondante acqua salata, scoliamoli, conservando l'acqua di cottura, e tritiamoli finemente con la punta di un coltello.

Aggiungiamo i finocchietti al fondo già preparato, copriamo con un po' dell'acqua del finocchietto e portiamo a bollore per cinque minuti.

da ricordare

Facciamo cuocere i bucatini nell'acqua del finocchietto messa da parte in precedenza e, a cottura ultimata, scoliamoli e incorporiamoli al condimento, mescolando per bene.

Serviamo con una macinata di pepe.

In alcune parti della Sicilia si usa aggiungere anche lo zafferano, secondo una tradizione inizata dagli invasori arabi.

Tonno alla stimpirata

per 4 persone

700 g di filetto di **tonno** intero, 3 gambi di **sedano**, 4 spicchi d'**aglio**, 80 g di **olive verdi** snocciolate, 50 g di **capperi** sott'aceto, 2 cucchiai di **uvetta**, ½ bicchiere di **aceto**, 4 cucchiai di **olio**, **sale** e **pepe**

Mettiamo a bagno l'uvetta in acqua calda per 20 minuti.
In un tegame mettiamo l'olio a scaldare, facciamo rosolare il tonno voltandolo da tutte le parti con 2 palette di legno.
Saliamo, pepiamo e togliamo il pesce dal tegame sgocciolandolo bene, poi avvolgiamolo in un foglio di carta d'alluminio e mettiamolo in una teglia.
da ricordare
Facciamolo cuocere in forno già caldo a 200 °C per 15 minuti.

Con questo tempo di cottura, il tonno all'interno resta rosato, se lo preferite più cotto proseguite la cottura per altri 5, 10 minuti.
Puliamo il sedano dalla base dura e dai filamenti, laviamolo e affettiamolo.
Sbucciamo l'aglio e schiacciamolo.
Tagliamo anche le olive in spicchi.
Rimettiamo sul fuoco il tegame dove abbiamo rosolato il tonno, uniamo l'aglio e facciamolo indorare per 1 minuto, aggiungiamo il sedano e facciamo rosolare per 3 minuti sempre mescolando.
Uniamo le olive, i capperi sgocciolati, l'uvetta scolata e strizzata, l'aceto, il sale e il pepe e facciamo cuocere a fiamma media per 5 minuti mescolando spesso.
Togliamo l'aglio e teniamo in caldo il condimento.
Togliamo il tonno dal forno e facciamolo riposare per qualche minuto, poi togliamo l'alluminio e affettiamolo.
Con una paletta trasferiamo le fette sul piatto da portata e completiamo con il condimento "stimpirato".
Possiamo servire questo piatto anche tiepido o freddo.

Sardegna

Fregula con le arselle

per 4 persone

300 g di **fregula**, 1 kg di **arselle**, 1 spicchio d'**aglio**, 200 g di **pomodori** pelati, **prezzemolo** tritato q.b., **olio extravergine** d'oliva q.b., **sale** e **pepe**

Laviamo con cura le arselle e riponiamole in un tegame, cuociamo a fuoco basso fino a che non si aprono.
Estraiamo dal fuoco, sgusciamole (salvo qualcuna per decorzione) e teniamole da parte, teniamo anche l'acqua di cottura.
In un altro tegame facciamo rosolare uno spicchio d'aglio con olio e prezzemolo tritato.
Uniamo la passata di pomodoro o dei pomodori perini tagliati a pezzetti.
Aggiungiamo poco per volta dell'acqua calda o, per un sapore più intenso, del fumetto di pesce, precedentemente sciolto in acqua calda.
Uniamo anche la fregula e versiamo l'acqua di cottura delle arselle, cuociamo aggiungendo eventualmente altra acqua calda (o fumetto).
Quando la fregula è quasi pronta (circa 20-25 minuti) aggiungiamo le arselle e aggiustiamo di sale e pepe.

La fregula, detta anche fregua o freula è un tipo di pasta di semola prodotto in Sardegna; la si realizza per "rotolamento" della semola entro un grosso catino di coccio, poi viene tostata in forno e, infine, si presenta sotto forma di palline irregolari di diametro variabile fra i 2 e i 6 millimetri.

SPECIALITÀ REGIONALI

Nel prossimo numero

MENÙ A BASE DI FRITTO

ASPETTANDO IL CARNEVALE, UN NUMERO DEDICATO ALLE FRITTELLE

IN EDICOLA DAL **15 GENNAIO**

Cucina tradizionale

Bimestrale- prezzo di copertina 3,90 €
www.cottoecrudo.it

La Divisione Cucina di Sprea edita anche:

Di dolce in DOLCE

Torte della Nonna

La mia cucina Vegetariana

Business Unit Manager: Ambra Palermi

Realizzazione editoriale a cura di: Sprea S.p.A.
Fotografie:©adobestock.com, archivio Cigra

Sprea S.p.A.
Socio Unico - direzione e coordinamento Gestione Editoriale S.p.A.
Sede Legale: Via Torino, 51 20063 Cernusco Sul Naviglio (Mi) - Italia
PI 12770820152- Iscrizione camera Commercio 00746350149
Per informazioni, potete contattarci allo 02 924321

CDA: Luca Sprea (Presidente), Mario Sprea (Vice Presidente), Claudio Rossi (pubblicità e marketing), Fabrizio D'Angelo, Denis Curti, Alessandro Agnoli, Stefano Spagnolo

PUBBLICITÀ
Segreteria Marketing: Emanuela Mapelli - Tel. 02 92432244 - pubblicita@sprea.it

SERVIZIO QUALITÀ EDICOLANTI E DL
Sonia Lancellotti, Virgilio Cofano : tel. 02 92432295/440 - distribuzione@sprea.it

ABBONAMENTI E ARRETRATI
Abbonamenti: si sottoscrivono on-line su www.sprea.it/cucinatradizionale
Mail: abbonamenti@myabb.it
Fax: 02 56561221- Tel: 02 87168197 (lun-ven / 9:00-13:00 e 14:00-18:00)

Il prezzo dell'abbonamento è calcolato in modo etico perché sia un servizio utile e non in concorrenza sleale con la distribuzione in edicola

Arretrati: si acquistano on-line su www.sprea.it
Mail: arretrati@myabb.it
Fax: 02 56561221- Tel: 02 87168197 (lun-ven / 9:00-13:00 e 14:00-18:00)
www.sprea.it

FOREIGN RIGHTS
Gabriella Re: tel . 02 92432262 - international@sprea.it

REDAZIONE
Art director: Silvia Taietti

Grafici: Marcella Gavinelli, Alessandro Bisquola, Nicolò Digiuni, Tamara Bombelli, Luca Patrian

Coordinamento: Gabriella Re, Silvia Vitali , Ambra Palermi, Alessandra D'Emilio, Roberta Tempesta, Elisa Croce, Laura Vezzo, Laura Galimberti, Francesca Sigismondi, Tiziana Rosato
Amministrazione: Erika Colombo (responsabile), Virginia Argiero, Irene Citino, Sara Palestra, Danilo Chiesa - amministrazione@sprea.it

Cucina Tradizionale, testata registrata al tribunale di Milano il 11/03/2008 con il numero 174.

Direttore responsabile: Luca Sprea
Distributore per l'Italia:
Press-Di Distribuzione stampa e multimedia s.r.l. - 20090 Segrate - ISSN: 1974-1537
Stampa: Arti Grafiche Boccia S.p.A.- Salerno